



情绪密码

揭示儿童情绪的力量

韩海英◎著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

推荐序 1 /

我与海英博士有缘在两年前相识，那时她才刚刚离开医院的环境，转到中科院心理所工作。我们一见如故，聊得无比投缘，都希望为中国的孩子和父母们做一些事情。不久后，海英跟我提及想把过去疗愈的案例进行整理，抽选一些有代表性的案例出一本书，让更多人受益。我听了非常兴奋，说道：“那真是太好了！这是一件多么有意义的事情啊！”后来每每问到海英在忙碌什么时，她都会笑着说：“最近一直在忙着写书的事。”

转眼一年多过去，海英的心愿终于达成。一个月前海英告诉我这本书就要问世的时候，我也由衷地为她感到高兴，并欣然愿意为本书写个序并提供一些可能的支持。海英把书稿发给我后，我便一气呵成地从头看到尾，书中的很多故事和解析都让我身临其境、沉浸其中。当我看到结尾时，心理觉得暖暖的，又略带了几分伤感，同时我和海英的内心距离也拉得更近了，一种美好的共鸣油然而生。

书中的八个故事各有不同的代表性，每一个故事都深深触动我。因为每个故事的背后都不仅仅是在写一个人，而是在描绘着一个家庭的故事。沉浸在海英与咨询者的对话中也是一种宝贵的体验，好像和海英一起共同经历了那个过程。我和海英开玩笑说：“你就像是张德芬写的《遇见未知的自己》一书中描绘的那个白发老人。”对于这些求助者来说，他们找到的其实是一位心灵成长的导师，让他们重新看见真实而又未知的自己。

八个故事里面的主人翁，每个人的内心深处都有着不愿揭开的伤疤，当他们能够看见它的存在时，还只是解决问题的开始。而当他们能够在海英的引导下讲述和面对这个伤疤时，疗愈开始慢慢发生。我们发现他们表现出的问题各不相同，但其背后所孕育的情绪暗流和陷阱却又有几分相似之处。一方面，大部分患者的背后都承载着一个无比强势或者暴躁的母亲或父亲，甚至母亲居多。另一方面，几乎每个患者都是在小的时候就开始内心受伤，而在青春期或成人后才开始越来越明显地显露症状。我们可以看到，恋爱和婚姻过程是对人内在的一次深刻检验，儿时创伤在潜意识中留下的情绪暗流烙印无法掩盖地暴露出来，困扰和问题随之显现。

本书内容深入浅出，既有案例故事，又有专业分析，不管是对普通的读者，还是对专业的学者，都具有很强的适用性。同时本书的结构非常清晰，非常方便阅读。每一篇都先通过引人入胜的案例故事，让读者领悟问题背后蕴藏的本源。接下来，都有海英博士从专业角度进行的分析，并给出专业术语或知识的解释。当了解了问

题的本质后，作为读者的家长可能同时会产生一些顾虑，希望知道如何避免自己的孩子出现类似的问题。海英博士又会站在家长的角度抛出一些问题，并给家长一些提示。然后，也是我非常喜欢的一部分，就是家长自我成长的思考题，这些问题把读者从患者的故事和对孩子的顾虑中拉回到自己，拉回到内在，引发读者的自省和思考。最后，“科学链接”又再次从积极正面的科学角度给予小结和升华。

最后，我的感受是，做孩子心目中最好的父母比做别人看起来好的父母重要得多。父母是孩子的根，也是孩子成长的土壤，如果这个土壤缺乏养料，孩子就不可能成长为健康的小树。而现实是，父母们总是不停地在想办法给小树修剪枝杈，却很少想着去用心滋养和改变土壤的环境。培养身心健康的孩子，父母的改变和成长至关重要。真诚推荐您阅读此书。

陶丽（笔名：陶子欧）

心目教育创始人、董事长

陶子欧

心目教育创始人、董事长，心目少年商学院院长

中欧国际工商学院 EMBA，曾任阿里巴巴旗下公司副总裁、太湖世界文化论坛理事、中德体验教育专家委员会委员、中国教育学会家庭教育专业委员会理事、全国青少年中华优秀传统文化教育基地副秘书长。

心目教育简介

心目教育 (xinmu.com)，青少年生命成长体验教育专业品牌，包括“心目少年商学院”和“心目父母学院”两大教育系统，于 2012 年在北京成立。心目教育秉承“爱、责任、创新、坚持”的核心价值观，旨在“培养优秀而又快乐的孩子，成就卓越而又幸福的人生”。

心目少年商学院，以培养优秀品格为基石，致力于提升青少年生存能力、学习能力和品格领导力等综合素质与能力，解决青少年学习与成长的各种困惑与烦恼。心目少年商学院在国内首推青少年 EMBA 项目 (EMBA=Elite of Mind and Body Administration, 2 年制)，采用“类商学院”的服务与经营模式，为学员提供整合全球先进教育智慧的体验式学习与成长教育。心目父母学院则提供了一个父母身心成长与交流的平台，推动父母与孩子共同学习与成长。

推荐序 2 /

我们每个人都跟随着社会快速发展的大潮每天忙碌和努力着，但多数人也浮躁着，很少有人会像古人一样“每日三省吾身”，甚至很少有人能静下心来扪心自问，我们每天奔忙到底为了什么？

在我所认识的人当中，很少人过着自己想要的生活。大部分的人都是为了某些事而工作，为了某些事而努力，或者为了实现他们想要的目标而拼命奋斗。有些人劳碌一生，却只是勉强过得去；还有些人表现得相当杰出，却仍然未过着自己想要的人生。他们可能很幸运，也可能“紧跟潮流”，但是他们的生活并没有为他们带来心中真正的渴望。

令人诧异的是，很少有人能了解，人生的用意从来不是如此——而且人生不一定要这样。许多人只是勉强为他们的“人生”寻找某些层次的满足，这些人在很久以前就放弃了自己的梦想，而且大部分的人从来没有想过人生是可以由自己控制的。

有的人会说，每天辛苦都是为了孩子，为了下一代，或者说“一辈熬一辈”。现实中我们却难以置信地发现，教育一个孩子比上一辈教育几个孩子要难得多。我们经常会在无意中和“好意”中以诸多爱的名义伤害了自己的孩子，让孩子被人为地剥夺了成长的自由、权力和生命本来的规律。很多父母在付出了无数艰辛和血汗之后，蓦然回首间却无奈地发现，孩子成长得远不如其所期望。这无疑又会让我们的人生增加些许无奈和困惑。

但人生确实是“可以”由自己控制的。

在我们的内心深处，有一种想法，而那种想法一直是由情绪支撑的。你的想法是：“我希望我的人生改变。”而支撑这个想法的情绪是一种迫切的渴望——一种非常深切、真实、迫切的渴望。

情绪之于你的想法就如黄金之于纸币，没有黄金为后盾的纸币是没有价值的，少了情绪的想法也只不过是数据罢了。如果你思考一种想法，并以情绪来支撑这个想法，这个想法就会变成一种有创意的力量。

对有些人而言，“情绪”这个字眼不啻于洪水猛兽，唯恐避之不及！领导常常对员工说：“上班时间不要带着情绪。”妻子常常对丈夫说：“不要把情绪带回家。”……这些无形中都表达出我们对情绪的恐惧及无奈。也因此，很多人在坏情绪来临时，莽莽撞撞，处理不当，轻者影响日常工作的发挥，重者使人际关系受损，更甚者导致身心疾病的侵袭。

美国著名心理学家丹尼尔认为，一个人的成功，只有 20%是靠 IQ（智商），80%是凭借 EQ（情商）而获得。而 EQ 管理的理念即是用科学的、人性的态度和技巧来管理人们的情绪，善用情绪带来的正面价值与意义，帮助人们成功。

真正健康且有活力的人，是和自己的情绪感觉充分融合在一起的人，是不会担心自己一旦情绪失控就会影响到生活，因为他们懂得驾驭、协调和管理自己的情绪，让情绪为自己服务。

情绪具有十分强大而有力的力量。情绪能够激励你实现自己的理想，克服最严重的创伤，也会让你因小挫败而动弹不得，但生命总是会带来惊喜。对于外在的世界，你只能尽力控制。不过，你随时随地都可以选择控制及平衡自己的情绪。思维、感觉和行为会相互影响，不过力量最强的是我们的情绪，因此，控制情绪和平衡情绪非常重要。

当强烈的情绪占据你整个身心的时候，情况似乎并不是这样，但是你不必任凭情绪的摆布。你也不需要继续停留在不愉快的情境中，认为自己没有足够的热忱、勇气或决心摆脱旧习，踏上自己的命运之途，而无法继续向前。

你不可能完全控制自己的情绪，了解这一点很重要。每个人都有不顺遂的时候，我们都会经历创伤，这是正常人生的一环。人有生离死别，恋情有结束的时候，沮丧的事情会发生。有时候，你正经历负面的感觉，如愤怒或悲伤；有时候，包括自信或快乐等正向感觉并不如你期待的那么强烈。然而，一旦你培养出平衡情绪的能

力，意外状况就不会轻易将你击倒，而且你能更迅速地恢复正向的看法。

情绪对我们的生活和人生如此重要，而要使自己保持好的情绪，拥有调控情绪的能力则更为重要。本书或许是你即将阅读的最专业同时是最科普的工具！

我很感激海英博士完成了这部著作，我相信你也会感谢她。海英博士结合自己 10 余年的从业经历和深刻的思索撰写了这部情绪调控力的著作，书中每一个字都浓缩了作者严谨而执着的态度，也包含了对读者深沉而真挚的眷顾和爱。这本书，可以让每一个父母找到自己的心灵成长之路，更可以帮助每一个父母为自己的孩子找到心灵成长之路。

我们无法改变天气，但却可以改变心情；我们无法控制别人，但可以通过调控情绪而掌握自己的人生。或许我们前进的道路坎坷曲折，但道路两旁会时常盛开着五彩芳香的花，头顶上会洒满温馨的阳光。当你在生活之路上行进时，我们要真诚地说一声：祝你身体健康，更祝你心理健康！愿每个人都能做自己情绪的主人，把握好自己的心海罗盘，把人生这幅长卷描绘得多姿多彩！

崔永华 博士

首都医科大学附属北京安定医院 儿科

北京心灵彩虹诊所 首席专家

引言 / Introduction

我是海英博士。很久以来有一个心愿，就是非常想把自己多年来的行医和心理治疗的经验写成一本科普书籍，为大众的心理健提供知识。

当我克服了种种困难，开始着手写这本书的过程中，从学习和选专业，到工作，到给自己确定专业方向……一幕一幕不禁涌入我的脑海里。

记得我在大学本科毕业前准备报考研究生的时候，总觉得应该在医学的道路上走一条与众不同的路。我思来想去，最终报考了精神卫生专业，当时是非常“冷”的专业。家人和同学们对我的选择非常不理解，尽管我自己也并不能非常清楚地向大家解释为什么选这个“冷门”专业，但是冥冥之中，我觉得医者，除了能解除人们身体上的痛苦之外，还应该有能力去解除精神上的苦痛。

经历三年的精神科研究生的临床学习和研究之后，2004 年我顺利地来到了北京的一家全国著名的精神专科医院工作，这里有着近百年的建院历史，有更加专业、更加深入的细致分科。在我开始工作后，需要在每一个科室都进行轮转工作，几年工作下来，我接触了大量的疾病病例，从青壮年到老年，甚至儿童的常见精神疾患及疑难杂症、危重病例。

那时候，我还只是想做一名优秀的精神科医生，在精神疾病的诊疗上走得更深入。

然而几年下来，我却忽然感到很迷茫。因为随着工作年头的增加和对这个专业的深入了解，觉得自己在硕士学习期间和工作过程中学到的知识不够用了，貌似一直停留在问题的表面，对现象背后深层次的心理机制还不够清楚，有很多“为什么”找不到答案。

2008 年，是我职业生涯的一个转折点，那一年我考取了首都医科大学的精神卫生学的博士研究生，开始了焦虑症发病机制的理论和干预的研究工作，开始研究心理症状背后的那一连串“为什么”。这也意味着，我从一名纯粹的精神科医生的职业角色转向了有精神科背景的心理治疗师。这个时期对我来说非常重要，因为它打破了我一直受训的精神科医疗思维模式，即生物学主导的思考模式，而转入了对病患心灵深处的声音的解读。

在给病人进行心理治疗的过程中，我逐渐发现一个问题：被心理疾病困扰的病人们的各种症状的背后，好像都隐藏着不同程度的情

绪问题，有的情绪会展现出来，而有的却被外在的行为包裹得非常非常严实！这些情绪问题是从哪里来的呢？在患病的过程中扮演着什么样的角色呢？……

带着一堆纠缠不清的问题，我查阅了很多文献，结合我的临床实践，逐渐理解了他们不论是表现出来的还是被隐藏的情绪困扰，往往是情绪调控能力出现了紊乱。于是，我的博士研究方向就定在了焦虑情绪的调节障碍和干预上，再后来，我把心理治疗重点放在了如何提高病人的情绪调控能力上。

通过我的努力，很多病患从中获益，学习到了调控自己情绪的方法。

然而，在取得比较好的结果的同时，我也逐渐发现，导致焦虑障碍患者情绪调控能力下降的原因，主要是其内心深处已经形成了不健康的情绪调控模式，而这些调控模式的建立与小时候的家庭氛围和父母的情绪状态有很大的关系。

现在，可能仍然会有很多人会对“心理疾病”这个名称望而生畏，觉得是难以启齿的事。这种观点往往会导致患者错过自我调节的好时机。

然而，在我所诊治的病人当中，有很多正在职场上打拼的优秀人士，由于各方面的压力而产生了无法解决的心理困惑和冲突；也有那些智商很高但是对自己非常不满意的中学生；或者不擅长解决人际矛盾的大学生，甚至名牌大学的学生；也有天资聪颖的孩子们

由于家庭原因而导致厌学多动……

在为焦虑障碍病人进行治疗的过程中，我经常向他们讲解为什么心理会生病。尽管每个人性格都不同，所承受的压力和生病的原因也各不相同，但是在解决他们情绪调控障碍的过程中，我却逐渐发现，人的情绪也是存在免疫心理疾病的能力的，这是一种抗击心理压力的能力，也可以叫作“情绪调控力”。

目录 / Contents

第一章·揭开“情绪调控力”的神秘面纱—001

- 一、“情绪调控力”是怎么回事？ —002
- 二、情绪调控力是如何形成的？ —004
- 三、情绪与心情—005
- 四、情绪调控力与述情障碍—006
- 五、消极的情绪调节模式—008
- 六、如何构建积极而健康的情绪调控模式？ —009
- 七、父母如何帮助孩子提高情绪调控力？ —011
- 八、培养健康的情绪调节模式—012
- 九、科学链接—013

第二章·她为何如此恐惧？ —015

- 一、不安宁的家，在晓曼心中埋下了恐惧的“种子” —017
- 二、解读晓曼的心灵成长历程—026
- 三、恐惧被压抑却最终带来心理困扰—029
- 四、晓曼孤独而恐惧的心会走向何处？ —032

- 五、家长心理百科—036
- 六、家长提问—038
- 七、写给家长的话—040
- 八、家长自我成长思考题—041
- 九、科学链接—042

第三章·母亲的忧虑最终让孩子生了“病” —043

- 一、看似平静的家里隐藏着不安—046
- 二、解读大志的心灵成长历程—054
- 三、过度忧虑健康导致的心理困扰—057
- 四、学会拒绝，走出“疑病”阴影—060
- 五、家长心理百科—063
- 六、家长提问—066
- 七、写给家长的话—068
- 八、家长自我成长思考题—069
- 九、科学链接—069

第四章·暴躁的脾气为何会指向亲近的人？ —071

- 一、“开心果”却是烦恼多多—074
- 二、解读玲玲的心灵成长历程—082
- 三、指向亲人的暴躁脾气引发的心理困惑—087
- 四、抛掉“开心果”的面具，找回真实的自己—089
- 五、家长心理百科—090
- 六、家长提问—093
- 七、写给家长的话—094

八、家长自我成长思考题—095

九、科学链接—096

第五章·“乖孩子”带来的恐慌—097

一、反复锁门的烦恼—100

二、解读李壮的心灵成长历程—108

三、细致带来的心理困惑—113

四、拆除“乖孩子”心中的墙—118

五、家长心理百科—119

六、家长提问—122

七、写给家长的话—124

八、家长自测题—125

九、科学链接—127

第六章·过度节食减肥的女孩—129

一、控制型的母亲与节食的女儿—132

二、解读晓琳的心灵成长历程—143

三、对“瘦”的扭曲解读带来的心理困惑—149

四、开启重新认识自己的旅程—153

五、家长心理百科—154

六、家长提问—156

七、写给家长的话—157

八、家长自我成长思考题—158

九、科学链接—159

第七章·她是提前进入更年期了吗? —161

- 一、一个父母感情破裂的家—164
- 二、解读阿青的心灵成长历程—174
- 三、破碎的家庭给孩子带来的心理困惑—178
- 四、阿青的心在平静中得以修复—182
- 五、家长心理百科—184
- 六、家长提问—186
- 七、写给家长的话—188
- 八、家长自我成长思考题—189
- 九、科学链接—189

第八章·公众场合说话的自卑—191

- 一、开会时不敢开口讲话—194
- 二、解读小哲的心灵成长历程—199
- 三、隐藏起来的羞耻感—201
- 四、增强自信，让小哲敢于表达—202
- 五、家长提问—203
- 六、家长心理百科—204
- 七、写给家长的话—205
- 八、家长自测题—206
- 九、科学链接—208

第九章·父母的过度保护与考试焦虑—211

- 一、背着沉重的负担去考试—214
- 二、解读小坤的心灵成长历程—222
- 三、沉重的考试心理压力—225
- 四、小坤的两难抉择—228
- 五、家长心理百科—229
- 六、家长提问—231
- 七、写给家长的话—232
- 八、家长自我成长思考题—233
- 九、科学链接—234

• 结后语—235

- 一、养育方式与情绪调节模式—237
- 二、父母的养育类型与孩子的情绪调控模式—237
- 三、家庭情绪氛围的几个关注点—239
- 四、有利于孩子成长的父母类型—240
- 五、送给父母们的几点建议—242

M o o d s

第一章

揭开“情绪调控力”的神秘面纱

“情绪调控力”就像孩子们心中的一把雨伞，只有当它非常结实的时候，才能保护伞下的人免受风雨之苦。

哪个父母不希望把孩子培育成健康、优秀而幸福的人，要达到这一点，首先要读懂和理解孩子的情绪。只有从孩子小时就培养其情绪上健康的自我调控的模式，他们才能抵御生活中的各种压力。

“情绪调控力”就像孩子们心中的一把雨伞，只有当它非常结实的时候，才能保护伞下的人免受风雨之苦。

一、“情绪调控力”是怎么回事？

提到“情绪调控力”这个词时，很多人的心里便会打个大大的问号：这是一种怎样的“力”呢？

人接触到外界病毒、细菌的时候，个人身体中的免疫系统就会发挥作用去抵抗它们的侵袭，防止身体生病。这种抵抗力是先天遗传的，比如有的人天生就身体素质好，抵抗疾病的能力强，而且不

爱生病；有的人生下来身体就弱，抵抗疾病的能力弱，容易生病。

每个人都会有烦恼的时候，如果这些烦恼的程度在自身情绪的调控能力之内，烦恼很容易被解决。然而，如果它超出了心理功能的调控范围，就容易演变成心理疾病。

心理疾病的形成与人的情绪失调有关系。情绪失调就是抵抗外界带来的心理压力的能力减弱的结果。

比如，同样面对失恋的问题，小张难过并失眠了一年多，而小李在和女朋友分手而经历了3个月的伤心难过之后，很快调整状态，心情也逐渐平静下来。

同样面对和女朋友分手的事件，小张出现了长时间的情绪失调，自己没有能力完全恢复过来，但是小李的情绪失调状态持续时间相对较短，说明他有相对较强的能力从这个失恋的痛苦中恢复过来。

这个让小李从失恋的打击下恢复至心情平静状态的能力就是“情绪调控力”。

因此，情绪调控力也是人心理上的一种能力，是一个人调控自己情绪的能力。这种能力高了，遇到像小李那样的失恋打击后，会采取更为积极的方法去调控自己的心情，这样的心理状态就会是健康的。而相反，如果这种能力低了，就会像小张那样无力去积极地面对和调整自己的心情，那么这样的心理状态就会是不健康的。

人的心理和情绪都是看不见、摸不着的，但又是我们每个人都非常重要的一部分。每位父母都要好好地呵护自己的心理和情绪健康，也要用心去提高孩子的情绪调控力，让他们的这种能力健康地

发展起来。

首先父母们要学习情绪调控力的相关知识，才能更好地做到这一点。

二、情绪调控力是如何形成的？

在我从事精神心理医生工作 10 余年间，最深刻的体会就是：家庭氛围和家庭成员之间的情感互动方式，对于孩子的情绪调控力的形成和提高至关重要。

在这 10 多年间，我帮助很多人度过了他们人生中最灰暗的时期。然而，这个过程也让我逐渐地去思考，为什么有的人在很平常的外界压力下就会产生心理问题，甚至生病，而有的人经历了大风大浪却依然能够保持健康的心态呢？

这些问题困扰了我很多年，后来在我读博士的时候有了一些答案。我在研究了大量与焦虑情绪相关的案例后，发现这些人群之所以会患上心理疾病，是他们的情绪调控力产生了障碍。

当每个孩子呱呱坠地的时候，已经携带了从父母那里遗传来的各种气质，这些气质就是形成情绪调控力的最基础的部分。然而，还有很大程度上是他们在各自不同的家庭环境中，在与父母或者重要抚养人的大量的互动过程中，逐渐形成了各种不同的情绪调节模式，从而获得了不同程度的情绪调控力。

童年经历和家庭环境孕育了孩子的不同性格，逐渐在成年后形成了各自的人格特征。而成年人的心理疾病的形成并非一朝一夕的事情，偏离了轨道的人格是其核心。随着年龄的增长，岁月的沉积，影响孩子人格形成的各种观念和情绪状态也日渐牢固，不易改变，最终自己也无力去改变。

外界环境的压力作用于孩子偏差的观念上，就犹如压倒骆驼的最后一根稻草。情绪调控力下降就犹如身体的免疫力低下一样，抵抗心理疾病的那道围墙破损了，不完整了，甚至倒塌了，无法抵挡外界各种“风邪”的侵袭，从而使心理疾病有很多可乘之机。

要防止心理疾病的侵袭，父母就要注意在孩子小的时候就把他内心的那堵“防疫”墙建设好。

三、情绪与心情

“情绪”有的时候和“心情”是一回事，但是比心情的范畴更小、更具体。不同的情绪构成了称之为“心情”的东西。

心情有好的时候，也有不好的时候。比如，看到自己的孩子突然开始蹒跚走路的时候，心情非常好，此时的心情就是由快乐、喜悦等让人感到舒适轻松的情绪组成的，这些都是积极的情绪；而当孩子在学校犯了错误，老师把你叫到学校约谈的时候，你的心情会很糟糕，此时你的心情就由愤怒、懊恼、羞愧等令人不舒适、不轻

松的情绪组成的，这些就是消极的情绪。

我们的心情更像一个天空，当出现“太阳”、“白云”、“蓝天”、“彩虹”、“翱翔的鸟”等“情绪”时，心情就是舒适的感觉；而当出现了“乌云”、“闪电”、“狂风暴雨”等“情绪”时，心情就是不舒适的感觉。

但是，这是画布上的天空，我们可以往这个画布上画太阳、蓝天，也可以画上乌云、闪电。人们有时候可能感觉会被自己的坏心情所摆布，但实际上我们是有能力来改变和调整自己心情的“阴”与“晴”的。

这就是人的情绪调控的能力，也就是对坏情绪的“调控力”在起作用。

四、情绪调控力与述情障碍

述情障碍是一种情绪的困难，它的英文单词是“Alexithymia”，来自希腊文的“Alexis”（沉默，没有言语）和“thymos”（情绪）。当人们没有获得良好的情绪调控力时，情绪自我调控能力就会下降，从而导致“述情障碍”。

从字面上我们就可以知道，这个障碍的意思是“情绪的沉默”。述情障碍是“情绪调控力”下降的结果，显著的特点是：体验情绪的能力下降或缺乏，表达情绪的能力下降或缺乏，缺乏理解别人情

绪的能力，识别情绪存在困难。这些情绪调节能力上的下降或者无能，都将会大大降低“情绪调控力”，容易使人患上情绪方面的心理疾病，如急性或慢性焦虑症、抑郁症等。

尽管述情障碍不是心理疾病，而是一种心理上或者人格上的相对比较固定的状态，也可以说是一个人发生了情绪调控上的故障而导致情绪上的失调或紊乱。一个人有明显的述情障碍时，就不会或者不敢去体验自己的情绪，也不能用恰当的方式表达自己的情绪，导致情绪调控的紊乱，情感上的平淡，或倾向于高度压抑自身的情感体验，并且缺乏情感的唤醒。

述情障碍，就像一部自行车，轮子上有一根辐条断了，自行车还能骑，不过轮子的抗压能力就下降了。如果再往这部自行车上加载一些货物，自行车的轮子就可能会变形了。

当一个孩子出现述情障碍的问题之后，就犹如辐条坏掉的自行车，孩子的情绪调控力上出现一部分“故障”。若没有被及时发现，也没有及时进行修补，这个“故障”就会遗留下来，甚至会演变成心理问题或者疾病。

很多学者都认为述情障碍是人的性格的一部分，这是一种特质，具有一定的稳定性。就像蹬自行车的双腿一样，压抑情感和回避情绪体验成了非常自动化的程序，而骑车的人并不能意识到这个过程的存在。这种不被人觉察到的自动化的过程和人的情绪调控力高低有很大关系，述情障碍越明显，情绪调控力就越低，处理自己的不良情绪的能力就会下降。

五、消极的情绪调节模式

一个人情绪调控力的高低，是和他在成长过程中所建立起怎样的情绪调节模式息息相关的。

情绪调节模式就是孩子在成长过程中逐渐形成的各种自我调节情绪的策略和方法，有的模式是孩子可以比较轻松地应付各种压力，而有些则可能是不健康的，会让孩子产生很多痛苦。

情绪调节模式一旦形成，就好比风车，稍微有风吹来，就会自发地转动起来。风越大，风车转得就越快。如果这个人形成了不健康的情绪调节模式，就会导致情绪调控力下降，那么风车带动起来的是大量消极和不愉快的情绪。

然而，在情绪调节模式逐渐形成的过程中，父母往往是察觉不到的，尤其是对孩子的情绪比较忽略的家长，以及本身就不太懂如何处理情绪的家长，他们在抚育孩子的过程中，就可能会使孩子逐渐形成不良的情绪调控模式，从而产生很多的冲突。

◎**压抑的情绪调控模式**：为了迎合过于强势和控制欲强的家长，而不得不压抑自己的情感和情绪诉求。这种压抑情绪的方式会使孩子对不同情绪的感受变得麻木。当压力过大而无法承受时，就会以可怕的方式迸发出来。

◎**失控的情绪调控模式**：长期以来，强烈的情绪表达已经成为

习惯，而且遇到一点事情或者不满，就会表现出强烈的愤怒或者争吵，事后自己会后悔。

◎**逃避的情绪调控模式：**由于害怕在某些场合会出丑，或者害怕面对某些人而出现紧张恐惧的情绪，就用各种理由去逃避。但是逃避之后，自己内心又会非常矛盾和纠结。

◎**过度补偿的情绪调控模式：**由于不被父母认可而产生强烈的焦虑情绪，于是就通过努力学习而期望获得认可。这种情绪调节模式的孩子往往对自己不满意，经常自责，容易活在别人的世界里。

这样的例子将在本书后面的内容中一一道来。

六、如何构建积极而健康的情绪调控模式？

家长需要关注孩子情绪的培养，建立积极的情绪调节模式，以提高孩子的情绪调控力。在这个过程中，家长需要关注以下几个方面。

● 提高孩子对自己情绪的意识的能力

这种能力是指孩子能够知道自己此刻内心里正在发生着某种情绪，是高兴的还是不高兴的，是生气的还是平静的，是恐惧的还是勇敢的；尤其能知道自己正在体验这些情绪。这方面的能力下降时，孩子就很容易回避、忽略或者压抑不愉快的情绪，或者有过分激烈的行为，也有的孩子会出现注意力不集中和多动等状况，从而衍生

出很多心理上的问题。

● 教会孩子对自己情绪的理解和辨别能力

让孩子能够知道自己的高兴、生气或者恐惧等情绪到了一个什么样的程度，这种情绪是由什么事情引起的，并且能够辨别出情绪与对事物看法之间的区别。这方面的能力下降，就容易因沉浸在情绪里而难以自拔，回避引起情绪的问题。无法分辨情绪和想法，就难以纠正自己不恰当的观点。

因此，家长们在孩子比较小的时候就要注意让孩子对自己的情绪有所觉察、理解和分辨，这样会有助于他们在将来能比较好地处理自己的不好的情绪。

● 培养孩子对别人情绪理解和鉴别的能力

人的情绪调控力除了对自己的情绪有深刻的体察之外，还能够对别人的情绪有所体察和理解。让孩子知道自己是高兴的还是不高兴，别人的心情如何，正确判断对方为何会有这样的情绪，这样就有助于孩子建立良好的人际关系，更好地完成心理社会化进程。如果这种能力不足，就容易把对方的情绪信息错误地解读，从而使自己的心理压力过大。

比如，当面对老师表情严肃的时候，会过度解读为全是自己的错误而心情难过，或者对老师和学校产生恐惧；当别的同学拒绝他的请求的时候，会过度解读为对方讨厌自己而感觉悲伤，回避和同学的交往。这就会造成孩子人际交往上的困扰，是由于错误地解读了老师和同学的情绪信息而造成的。

● 培养孩子使用相对健康的情绪调控策略来改变心情

童年期是获得恰当的情绪调节技能和策略非常好的时期，而且这些策略的形成都可能在成长过程中固化下来。一旦形成，改变起来会很困难。这些情绪调控的方法和策略包括如何应对消极情绪，在一定范围内接纳消极情绪的能力，当体验到强烈的消极情绪后能够控制住冲动情绪，同时拥有去追求自己所期望的结果的能力。

这些策略和方法对孩子将来应对压力、增加心理弹性和增强情绪调控力都是非常重要的。在我后面所讲的故事里，就有因为家长和孩子之间缺乏沟通，没有很好地关注孩子的情绪变化而使孩子慢慢自己养成压制情感或者强烈爆发的习惯，而成年后这种不恰当的情绪调控策略就使得他产生了心理问题。

七、父母如何帮助孩子提高情绪调控力？

如今家长对孩子的心理健康越来越重视。但是心理健康所涉及的范围比较多，像注意力集中程度、记忆力的强弱、行为模式的好与坏、情绪的稳定与否、性格是否开朗等。

面对众多的专业术语，家长们该如何去理解、选择和行动呢？这是目前家长们在养育孩子过程中非常迫切地需要解决的难点。

我认为，孩子心理健康的养成，其中最重要的是教会孩子如何正确地理解自己的情绪，遇到压力时能很好地调控自己的情绪，从而获得很强的情绪调控力，以抵抗外界压力所带来的心理困惑。

所以在本书中，我从孩子心灵成长的角度，帮助家长们解读一些教育中常见的盲点或误区，了解一些关于情绪与心理的知识，也有助于父母们更好地进行自我情绪的管理。

八、培养健康的情绪调节模式

健康的情绪调节模式需要父母在孩子小时就培养。如果父母忽视了这一点，孩子的情绪调节能力就不能打下坚实的基础，成年后心理的灵活度不够，或者心理空间狭小，积极情绪不容易获得，消极情绪不容易被缓解或者释放，那么孩子在情绪上就会生病。

除了先天遗传的特质外，这很大程度上也归因于童年的经历和创伤，因此这部分调控能力更多的是从家庭和与父母情感互动的过程中获得的。父母的心情状态，表达情绪的方式，表达的是消极情绪还是积极情绪，父母自我调整情绪的方式，都会对孩子内心产生影响。这些影响有的是父母通过言语直接告诉给孩子的，也有的是被孩子感觉或者观察到但是表达不出来，从而隐藏在孩子内心的，是不表露的。父母不细心或者忽略孩子的情感，也是观察不到的。

如果一个人在原生家庭里没有获得这种情绪调控力，或者存在

这方面的缺陷，后天经过专业的帮助和自身的努力也是能够得到提高的，这个过程有可能会比较漫长和艰难，但也不是不可以改变的。

本书中讲述了八个故事，透过主人公们童年的成长经历，解读他们长大后所体验到的内心的痛苦。通过主人公们的心灵成长之路来了解不同的消极情绪调控模式是如何形成的，如何损害他们的情绪调控力而造成痛苦的体验。

总而言之，父母一定要知道，抚育孩子成长不只是一要关注孩子身体上的成长、学业上的成绩，而同样非常重要而不能忽视的还有孩子“心灵的成长”，要帮助孩子建立起健康的情绪调节模式，获得足够的情绪调控力，以应对各种各样的挑战与压力。

九、科学链接

2004 年，心理学家 Gratz 等人提出了情绪调节的广泛的概念，与临床应用相关，包括：对情绪的意识 and 理解，接纳情绪，当体验到强烈的情绪后控制冲动和追求所期望的结果的能力，使用恰当的情绪调节策略来改变情绪反应的能力，从而使自己的情绪与情境和目标保持一致。根据这个概念，情绪失调就是个体在以上的能力方面出现了缺陷。

早在 1988 年，美国的临床心理学家 David Barlow 最先提出的焦虑障碍（是与焦虑情绪相关的一类心理疾病）在本质上就是情绪调

节的能力出现了问题，尤其是不能很好地调节恐惧等负性情绪。

目前关于情绪调控障碍的研究从以下几个方面进行：体验到的情绪强度；对情绪的理解和鉴别能力、接纳能力和管理能力。在这些研究中会使用一些测量工具对情绪调节能力进行测量，比如情绪调节困难量表（**Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS**）。这个量表测量的内容包括：接纳情绪、痛苦时进行目标指导的行为能力、冲动控制、情绪的意识、调节策略和情绪的澄清。

M o o d s

第二章

她为何如此恐惧？

一个人，从无知孩童成长为意气风发的成人，期间，不可避免要遭遇风风雨雨、坎坷挫折，在成长的路上留下深深浅浅的脚印。这些印迹对于我们的灵魂来说，有些可能成为一生的美好回忆，有些可能是永远抹不去的恐惧阴影。

一个人，从无知孩童成长为意气风发的成人，期间，不可避免要遭遇风风雨雨、坎坷挫折，在成长的路上留下深深浅浅的脚印。这些印迹对于我们的心灵来说，有些可能成为一生的美好回忆，有些可能是永远抹不去的恐惧阴影。

人们内心的恐惧，不是全部都来源于外界，也有的来自自己的家庭。家，本是我们避风的港湾，本应该是平静的港湾，但有时也会波涛汹涌，击打我们脆弱的内心，给我们童年的心灵埋下恐惧的隐患。从理论上讲，童年需要宁静、美好的家庭环境，这对于孩子心灵的健康成长来说极为重要。然而，现实往往不会像理论上说得那么美好，对于任何一个家庭来说，宁静的氛围经常会被夫妻的争吵而打破。

前些天，我和几个好友午后喝着咖啡闲聊时，不自觉地就说到父母争吵对孩子的影响这个话题上了。好友萍说，自己刚 10 岁的小孩，平时总是很安静，可是有几次与丈夫因为小事争执起来的时候，孩子会立刻变得特别烦躁，冲我们大喊“不要吵了！”，然后就“砰”

地把门狠狠摔上，我们俩完全被孩子的反应吓呆了，赶快闭嘴，后来再也不敢当着孩子的面大声争执了。

我的另一个好友兰则颇为伤感地回忆起她小时候，父母总是吵架，而她就像个皮球一样在父母之间被推来推去，20 多年过去了，那种痛苦的感受依旧存在，想起来就觉得心好痛。

.....

这个话题几个人聊了半天也没结束，我的思绪在咖啡香气中渐渐离开了他们，飘向了另外一个空间。因为朋友们聊起的这种家庭问题，不禁让我想起了我的一个学生，就是那个长发齐肩、漂亮却又冷若冰霜的晓曼。

晓曼的父母没有像我的朋友萍夫妻俩那样及时发现孩子的变化而停止吵架，她的父母已经完全淹没在相互的指责与争吵声中，完全忽略了晓曼的感受，恐惧的阴影不知不觉地在她的内心扎下了根。

一、不安宁的家，在晓曼心中埋下了恐惧的“种子”

一个暖暖的冬日午后，辅导室的门被轻轻推开，一个漂亮的女孩子走进来，身后隔着几步远，跟来一个 60 岁左右的老妇人，礼貌地冲我笑了笑。

这个女孩叫晓曼，她身材高挑，气质优雅。最吸引我的是她那双忽闪忽闪的大眼睛，流露出太多的忧伤和不安。修长的眉毛一直紧锁着，仿佛一把锁头，把“心门”紧紧锁住，生怕内心的痛苦会冲出来似的。

而另一个吸引我的，也令人费解的事情是她身后的那个人，为什么要远远地跟着她？

原来，最近几个月，年近六旬的妈妈充当起了晓曼的“随从”，就犹如一个“拐杖”一样，每天陪着她上班、下班。只有这种全天候的陪伴才能使她恐惧的心找到些安宁的感觉，否则晓曼只想躲在家里。就像今日，晓曼来做辅导，妈妈就得在门外等候。

看到晓曼和母亲的一同出现，我的脑海里冒出了一串串的疑问：已经到了而立之年的她为何胆怯得像个幼儿园的孩子，走到哪里都要扯着妈妈的手。虽然晓曼的妈妈只是远远地跟着，但是这已经完全不合乎情理。是什么让她变得如此怯懦和恐惧呢？

我和晓曼坐下来，开始了我们之间的第一次谈话，一起回到了她的童年……

1. 晓曼那个不安宁的家庭

我叫晓曼，出生在一个小城市的普通家庭里。从记事起，就知道爸爸工作总是很忙很忙，每天加班到很晚才回家。爸爸很疼我，总是给我买各种美味的糖果、漂亮的娃娃。爸爸曾说过，只要是宝贝女儿喜欢的，他一定都买给我。在爸爸眼里，我就是一个完美的

小公主。

妈妈年轻时长得很漂亮，可总是愁眉苦脸。她在一家事业单位上班。记得小时候有几次妈妈带我去加班，看到她对同事叔叔阿姨总是客客气气，非常温和。可是她回到家里就变成了另外一个人，常常唠唠叨叨，嫌爸爸整天不顾家，挣钱少，说我不爱学习，不如邻居家的谁谁……总之，似乎我和爸爸有千百个不是，拖了她的后腿，让她在家操心劳累，连她在单位不能晋升的事情也都怪罪在我们头上。

可是在家里的真实情况却是相反的，大事小事都是妈妈说了算，爸爸必须对她言听计从，否则就是以吵闹收场。对于妈妈的挑剔，爸爸在家总是能忍则忍。

我觉得爸爸很可怜。

后来爸爸开了自己的公司，也许挣了很多钱，我们住上了大房子，还有了车，可是妈妈并没有停止唠叨。家里条件好了，于是来借钱、办事的亲戚朋友登门不断。对于这样的应酬，妈妈却乐此不疲。哪些忙要帮，哪些忙不帮，妈妈总是有自己的主意，还强制要求爸爸按她的意思办。不知从什么时候开始，也许爸爸受够了，不再像以前那样忍让妈妈，争吵、打架自然成了家常便饭。

每当这时，我总是觉得自己无能为力，我只能小心翼翼地回到自己的屋子，蜷缩在角落里，使劲捂着耳朵，盼着他们的争吵快点过去。记得有几次，听着他们的吵闹声，我感觉好害怕。我躲在桌子下面，不知什么时候在冰凉的地板上昏睡过去。深夜惊醒时，我

的眼泪把衣服都浸透了，浑身有一种刺骨的冰冷的感觉。而第二天，我总是装作不知道他们吵架的事情，跟爸爸妈妈告别去上学。

我非常害怕吵架的声音，后来每当听到争吵声，第一反应就是赶紧找个角落躲起来。

2. 失败的调解者

其实，我真的觉得爸爸过得很累，公司里那么多事情，回家还要忍受妈妈的百般挑剔，还要和颜悦色地去讨好妈妈。有时候妈妈的矛头就会指向我，说我只顾帮着爸爸说话。

爸爸虽然非常疼我，但也只是我要什么给买什么的程度。他每天不仅要忙生意上的事，还要忙着应付妈妈，要么就是忙着用吵架的方式来结束“战争”。他们陪我的时间都很少，而我更多的时间是和随时都可能脾气爆发的妈妈在一起。

尽管爸爸很少指责我，但和妈妈一样，动不动就说谁家的孩子考上名牌大学了，谁家的孩子多有出息。我一听到这些话心里就非常紧张害怕，就像有一种力量在把我从爸妈身边拉开。

妈妈也经常埋怨，说我都这么大了，就知道躲，太没用了，从来不帮家里的忙。在妈妈的心里，我就是不如邻居家的姐姐懂事，她总说“你看人家多懂事，帮着妈妈做这做那，你呢，什么都不会”。妈妈经常责怪我的那些话，总是在我耳边响起，好像身边总是跟着一个批评我的声音，难以摆脱。

我心里想：是不是我为家里多做点事情，他们就不会吵架了呢？我应该比别人做得更好。于是当爸爸妈妈争吵的时候，我开始努力充当起了调停者的角色。

可现实并非像我想象的那么简单，夹在他们中间，我其实根本帮不上什么忙，反倒使他们吵得更厉害了。我觉得不管怎么努力始终不能换来家里的安宁，他们吵架就像点着的火，越吵越烈，我这个“消防员”毫无灭火的能力。可是爸妈吵架时如果我没有伸手去阻挡，就会陷入到深深地自我谴责中，就会觉得自己太无能了。

在爸爸妈妈的吵架声中，我渐渐长大。他们从来没给过我安宁的感觉，逢年过节，别人家都在和和美其乐融融的时候，而我的家却是争吵的开始。

以前我不知多少次在爸妈的争吵中被推来推去，似乎大人们不需要我的存在，我好像是多余的。有时候我在想，他们是不是不要我了，就要抛弃我了。是不是他们特别讨厌我呀。想到这些我就更害怕了，一阵阵的恐慌说不清楚是从何时开始的，但是一直伴随着我，我也无数遍地问自己到底该怎么做才不会被爸妈讨厌呢。

后来我觉得，如果在学习上得不到好成绩，就有可能真的被他们讨厌，甚至他们可能会不要我了。所以，我学习非常努力。每逢考出好成绩，爸爸妈妈就会高兴，妈妈会给我做好吃的。上学那会儿，我把学习成绩看得非常重要，只有傲人的成绩就能证明我是个好孩子，才能得到他们的关心。

3. 脆弱而恐惧的晓曼

在这样的家庭里长大，我变得细腻而敏感，心情很容易消沉和恐慌。我的性格其实也很像妈妈，容易生气发火，但是我从来不敢像妈妈对爸爸那样明着发脾气。而我只会默默地生气，把所有的火气都憋在心里，不敢表露出来，只能自己慢慢去消化。

我学习成绩一直很好，但是在高考的考场上由于太过紧张而发挥失常，只考了一所普通的大学。这一直都是我的一个痛苦的心结。在拿到录取通知书的那一天，爸爸妈妈竟然没有责怪我，反而异乎寻常地沉默了，没有争吵也没有言语的家，从未有过的安静！我已经习惯吵闹的家庭氛围，突然变得如此沉闷，让我更加害怕了，真不知道会发生什么。我当时控制不住地哭得非常非常伤心……

“这就是我小时候的那个家，”晓曼低声地说，“我非常害怕自己像妈妈一样，可是我却发觉自己越来越像妈妈了！”

“你越来越像妈妈了，指的是什么？”

“各方面，尤其是性格，我最讨厌的就是妈妈那种对待外人唯唯诺诺，在家里专横跋扈的性格。”晓曼愤愤地说道，“可是自从我上班参加工作之后，在单位里，我发现我就像妈妈当年的那个样子，小心谨慎。”

晓曼坦言自己承受不了单位同事和领导对自己的任何一点微辞，很害怕被否定。一旦领导批评自己，甚至哪怕有不同意见，她的恐惧感就会一阵一阵袭来，心就会开始慌起来，砰砰砰跳得厉害，

自己强忍着才会有好转。尽管她能够做得很好，而且领导总体上对她的工作还是非常认可的，但是遇到工作压力大的时候，她内心里总是想逃离，因为她总觉得自己做不好，又害怕领导会批评自己。

然而晓曼也坦言，与之相比，她更害怕的是那种“孤独”的感觉，这是一种埋藏在内心最深处的无助感。其实晓曼并不能说清楚这种令她非常不舒服的感觉，“孤独”令她非常痛苦。

“你所说的孤独具体是一种什么样的感受呢？”

晓曼双眼紧紧地闭着，表情痛苦中带着恐慌，仿佛看到了一幅恐怖的画面一般，嘴里喃喃地说着：“很多时候，即使身边有很多人，但是仍然感觉这个世界就只有我一个人。当这种感觉涌上来的那一刻，自己就像被抛进了一个漆黑的空间里，除了我，什么人也没有，什么东西也没有……四周什么也看不见，什么也摸不到……我大声地喊呀喊呀，嗓子都喊哑了，可还是没有任何回应……”

“这种感受让你很不舒服？”

晓曼点点头，眼睛仍然紧闭着。

“这是一种熟悉的还是陌生的感觉？”

听到这里，晓曼停顿了几秒钟，眼含着泪水开始另外一种述说：“这种感觉就像小时候爸妈吵架时我蜷缩在角落里一样，不论我多么害怕，爸爸妈妈从来都不会过来安慰我，关心我……那时我多么希望他们能停止吵架，来抱抱我，或者哪怕看我一眼……我一直怀疑，我是不是他们亲生的……”

晓曼的泪水终于止不住地涌出，哭泣淹没了她。我陪着她，任她尽情地哭泣，让她在回忆中发泄这些压抑很多年的恐惧与愤怒。

晓曼的哭泣让我深刻地体会到，她最害怕的是那种孤独的感觉，尤其害怕不被家人关心的感觉。但是这种恐惧和害怕被她长久地压制着，已经分辨不清恐惧的感觉是怎么样的了，仿佛自己在工作和生活当中变成一个小刺猬，非常敏感。不知什么时候那种强烈的恐惧感就会涌上来，而在不知不觉中这些感觉常常被她自己慢慢地强压下去。

随着年龄的增大，需要承受的压力和经历的挫折越来越多，晓曼深刻地感觉到内心有股强大的负能量，越积越多，随时都可能迸发出来！

4. 最后一根稻草压垮了晓曼心中最后一道防线

待晓曼在哭泣中渐渐恢复平静的时候，她又继续讲述后来情感上的痛苦。

终于有一天，我所担心的事情发生了：相处两年的男朋友提出要和我分手。他说实在无法忍受我的冷漠，感觉自己付出的感情得不到回报，说我们之间就像隔了一堵墙。我和男友已经冷战了很长时间，尽管我已经预料到这件事是注定要发生的，但我还是觉得非常突然，感觉自己就要崩溃了。

他提出分手的那一刻，我心里难过极了，但是强忍着泪水，沉默几秒钟之后就爽快地同意了他分手的要求，结束了这段感情。我

没有对他提出任何怀疑、质问，也没有和他争辩什么，头也不回地转身走了，留下他一个人愣在那里。

在我看来，是男友对这份感情的冷淡才会让我如此痛苦，而他却抱怨和我相处太累，我有什么话都不说，生气就是自己闷着，他感觉特别累。

就像前两段感情的过程和结局一样，在相处的过程中，我总是有种被拒绝的感觉，经常觉得对方不够真心，也不够关心我。然而我是那种有什么要求绝对不会主动去说的人，其实当男朋友让我说的时侯，我自己好像真的不知道心里想要的是什么结果。

在分手后的一段时间里，我觉得自己对此无所谓，反正在意料之中，没有感觉到难过，甚至觉得自己心理承受能力超强。可是每当下班后，一个人待在寂静的房子里，心里有种说不出的孤独滋味，有时候我只能自己出去走走，但是也无法完全放松下来。

大概一个月之后的一天，我像往常一样下班坐地铁，车厢里人非常多，人挤人，有种被挤成相片的趋势。突然间，我感到心慌得难受，心脏毫无预兆地猛烈跳动，就像马上要跳出来一样，呼吸急促，喘不上来气。我有种强烈的不祥的预感，如果继续待在车厢里就要被憋死了。于是，我拼了命地推开身边的人群冲到了车厢门口，当地铁列车一到站，门缓缓开启的时候，我用尽了全身的力气冲了出去，跟逃命一般。

坐在站台的台阶上，我浑身瘫软，大口大口地喘气，豆大的汗珠从额头上滚下。刚才那惊悚的感觉让我已经无力再走动，只好给

一个朋友打电话，让她来地铁站接我回家。

从此之后，我再也不敢独自坐地铁，也不敢自己出门。我把妈妈从老家叫来陪我，我变得像幼儿园的孩子，每天不论做什么都要妈妈陪着才感觉踏实。因为我非常担心那次地铁里的突发事件会再次发生而没有人来救我。妈妈不在身边的时候，我只会感到更加孤独和无助。只有她陪着的每一天我才真正地感到安全，才能安心地工作，否则一整天都会在恍惚和烦躁中度过。

然而这样的生活不能长久下去，我感到非常困惑和苦恼。每天带着妈妈做各种事情，也让我非常内疚。妈妈年纪大了，这样的生活弄得她也非常累，但是很无奈。我们都不明白，为什么好端端的一个人突然间会变得如此脆弱，到底是怎么回事呢？

晓曼的问题果真是突然间产生的吗？

答案当然是否定的，这绝不是一朝一夕的事情，而是她小时候那个不安宁的家为她这种脆弱的表现埋下了伏笔。

二、解读晓曼的心灵成长历程

在一个吵闹不安的家庭里成长起来的晓曼，内心里隐藏着非常多的恐惧与不安，不懂得去表达，或许也是因为在那个环境里不敢去表达。难道晓曼的父母真如她所担心的那样讨厌她和不爱她，可能会由于她不好的表现而抛弃她吗？

当然不会，其实晓曼在恐惧的同时，能够体会到来自父母的爱。但是这个家庭的成员之间不会表达爱，悄悄地破坏孩子对坏情绪的“调节”能力。

1. 父母争吵给晓曼造成的心灵创伤

尽管晓曼的父母能够给孩子完整的家，也有很好的物质条件，但是在很大程度上忽略了对孩子情感的关心。这种情况在很多家庭里都容易出现，但是父母们往往会觉得自己已经给了孩子最好的物质条件，其他的就不需要了。

很多家长都有一个误区，认为孩子不会像大人那样有那么多情感需要和反应，还有一些家长觉得孩子小，长大了就什么都忘记了。带着这样的观念，家长们往往不会太多考虑夫妻争吵或者冷暴力对孩子所产生的影响，而一味地为大人们自己的利益和需求去争吵，不会顾及这样的场面对身边孩子的幼小心灵所产生的巨大冲击力，尤其在孩子的情感一点点发育的过程中，更有可能被这种场面所冲撞，极易容易发生“歪曲”或者“障碍”。

在争吵的家庭环境中，有的孩子可能还会表现出明显的胆小，比如晚上不敢关灯，不敢在黑暗的地方待着，不敢独自一个人玩，需要家长陪伴；有的男孩子会有反向的表现，反而会通过看恐怖电影来刺激自己恐惧的心，而现实生活中却表现得比其他孩子更胆小。

其实真正的核心问题是孩子弱小的自我非常害怕自己不被父母喜欢。如果父母只顾吵架，盯着彼此的弱点相互攻击，那么给孩子

脑海里留下的印象就是一张冷冰冰的脸。此时孩子极易激起自己不喜欢和可能会被抛弃的恐惧感。年幼的孩子会拽着父亲或母亲的衣角哇哇大哭，而年长一些的孩子更多地学会了逃避和压抑这种感觉而没有机会表述出来。也许有的孩子可能给父亲或者母亲表述过，但是极易被说成“没出息”、“胆小鬼”，孩子想表达的勇气也被扼杀了。从而孩子们的这种感受很难再浮现出来，只能化作一股深深地埋藏在心底的能量，在心理压力过大的时候就会爆发出来。

2. 难以消散的恐惧感

通过晓曼的成长环境可以看出，争吵的家庭环境使得孩子在恐惧中成长起来。而对于恐惧的体验，孩子并不知道如何去面对，此时他们最需要的就是来自父母的保护、关注与安慰。而当这种需求无法得到满足的时候，孩子就有可能通过躲避或者其他方式来压抑这种恐惧感，不让自己去体验。

“压抑”是一种自身情绪调节的自动化的方式，在压抑恐惧情绪的时候，个人需要消耗大量的心理能量。

晓曼为了迎合母亲的期望，极力地在为家里做点什么，她努力地用自己的方式去阻止父母的争吵，也努力学习用好成绩来获得家庭的安宁和父母的关注。但是内心里隐藏着的则是更加强烈的恐惧感，而她努力不让自己去感受。

随着年纪的增长，这种感觉在她看来已经变得麻木了，似乎不存在了。当然，这只是一种假象，在晓曼成年之后，慢慢地也压制不住了。

3. 受损的情绪调控力：压抑恐惧的情绪调控模式

在争吵而又被忽视的家庭里长大的晓曼，小时候体验到恐惧感却没有被及时地抚慰，逐渐形成了压抑的情绪调控模式。长期以来，这种模式使得她的情绪调控力下降，在调节恐惧情绪时显得那么无力和无助，又常常会被孤独的感受击败，无所适从。

在晓曼成年后，当面对工作中领导、同事等人际压力时，她的内心在告诉自己不要轻易表达，因为自己是多么不好，不完美。而当面对批评而不是肯定的时候，她的恐惧情绪在提示自己可能不被接纳。

而在晓曼与男朋友的交往过程中，她更多地选择沉默，为自己设置了一道障碍，阻止了正常情感的沟通。因为从小到大的经历使她难以对亲近的人表达真实的感受，这对她来说是非常困难的。在她的亲密关系中，更多地会保持沉默和平淡，强烈的情感会让她感觉难以压制那种恐惧感。

她渴望被别人接纳和肯定，但是常常体会到恰恰相反的感觉。

三、恐惧被压抑却最终带来心理困扰

那么，如今的晓曼到底产生了什么样的心理困惑呢？为什么她会突然有那么强烈的反应呢？这是一种什么样的反应让她如此痛苦呢？

1. 童年的情感压抑影响人际交往

在父母的争吵中，年幼的晓曼去给大人们劝架，却总是被推来推去。于是孤独感和被抛弃感经常袭来，使得她变得非常敏感，最害怕的就是因为自己没做好而得不到父母的关注和认可。

她把这种模式带到了工作和生活的人际关系里，她特别看重领导和同事对她的看法，哪怕一点点批评都受不了，用拼命地努力工作来换取他们的认可和关注。而她自己需要承受的不仅是工作本身的压力，还有很多来自她内心里的种种恐惧，她在重复着她和父母之间的相处方式。

然而，这样的情绪调节模式不只是影响她和同事及领导的相处，也严重影响她和男朋友的交往。在和男朋友相处的过程中也是如此，晓曼在两人的恋爱关系里，也是如此敏感，不敢向对方敞开心扉来表达自己的痛苦，而选择把痛苦深深地隐藏起来，使得两个人之间的关系产生了越来越大的鸿沟。

晓曼在三次恋爱过程中都重复着同样的问题，每次的恋情都以分手而告终。一次次的恋爱失败对于晓曼来说肯定是非常沉重的打击。在和最后一任男朋友分手之后，晓曼依然强压着自己的难过和伤心。

当和男朋友分开之后，晓曼开始与孤独感抗争，这种感觉是她最恐惧的，犹如小时候被父母拒绝和忽略的感觉，从情感上断了连接。晓曼的孤独感尤其在独自一个人的时候更加明显，那时种种不适的感觉就会袭来。

在情感中，晓曼俨然已经变成了一个孤儿，似乎找不到依托和慰藉。来自工作、同事和领导的“压力”已经让她感觉到非常沉重了，但是几次恋爱的失败给她的内心所带来的伤害就像一道道刀痕，在流血，而她却要装作无所谓。

2. 惊恐发作：恐惧感瞬间爆发

晓曼在地铁里所经历的突然而强烈的不适感是心理问题和困扰的一种表现，即“惊恐发作”。这是一种非常强烈的焦虑和痛苦体验，突然出现的强烈的恐惧感，好像即将要死去，这种紧张心情令人难以忍受。

惊恐发作的时候会感到心悸，好像心脏要跳出来；胸闷，胸前区有压迫感；也会有呼吸困难，喉咙发堵，感觉透不过气来，即将窒息死去。

经历这种体会的人会像晓曼那样逃离现场，甚至有的会惊叫、呼救，或者拨打急救电话，到医院进行“抢救”。而到医院检查的结果发现一切正常。这种惊恐发作最高峰的体验一般持续 5~20 分钟，时间非常短，可慢慢缓解，之后会一切恢复正常。

然而，这种痛苦的感觉会深深地在体验者的心里刻下烙印，并且非常害怕再次经历这种体验，会让他们常常感到惴惴不安，害怕再次发作。这样体验者就进入了一个恶性循环，如果这个循环不被打破，就容易陷入疾病的状态。

在各种压力之下，晓曼的心终于被那最后一根稻草压垮了，她

的内心所隐藏的恐惧、孤独、愤怒等情绪，在一些情况下无法再压制。当她在地铁里因为人特别多而让自己感觉很烦躁的时候，这些情绪就完全无法控制了，犹如火山一般喷发出来！尽管晓曼也知道不会真的有什么危险，但是为了消除那些孤独和恐惧感，于是她要求母亲天天来陪伴她上下班。

晓曼的经历说明了孩子成长的家庭环境和氛围有多么重要，家长的争吵和忽略在她的心中埋下了恐惧的种子，同时在滋生着孤独的感觉。压抑恐惧的情绪调节模式也使得她不会主动表达内心的感受和需要，隐藏自己的所有感受造成了她一次次的恋爱失败。而得到别人的认可和关注是她克服内心恐慌的唯一办法。因此她也逐渐去敏感地捕捉别人对她的态度，她也在尽最大努力来寻求别人的认可。这样，无形中晓曼给自己内心增加的包袱越来越沉重，以致把自己压垮了，使得她那次在拥挤的地铁里出现了一次惊恐发作。

四、晓曼孤独而恐惧的心会走向何处？

帮助晓曼的过程就犹如重新养育一个弱小的孩子，她是那么依恋母亲给她的那种安全感。

我能感受到她是多么不情愿改变目前和母亲之间的关系：没有争吵，只有来自母亲的关心、温暖和爱。这种关系是晓曼小时候多么期待的呀，让她感到多么安全呀。现在的母亲对她言听计从，晓

曼想去哪里她就跟着去哪里。

可是在谈话中，我听出了晓曼此刻的心情是多么矛盾，她非常渴望母爱带给她的安全和没有恐惧的生活，却常常会感到内疚。毕竟母亲不是当年那么年轻了，看着她两鬓已经花白，深深的皱纹已经爬上面庞，晓曼就更加矛盾了。说到这里，晓曼可能感受到了一丝内疚，就会看一眼门口，确定门关好了，母亲不会听到。

接着她轻轻地对我说：“要不是过去她那么闹我爸，也不管我，我怎么会成今天这个样子，这不怪她该怪谁呢？”

我沉默了一下，问她：“晓曼，我很理解你的感受。不过，感觉好像这不是你真实的想法。”

晓曼深深地低下了头，蜷缩的身体稍微松弛了下来，长发遮住了她的脸庞，看不见她此刻的表情，但是能够感觉到她在抽泣。

“我也知道这样对妈妈不好……她应该在老家享福，不该来陪我……可是我也不知道自己怎么办才好……”

这才是她真实的想法，能够说出来就说明她期望自己能够改变，只是感觉很无助。于是，我缓缓地对她说：“晓曼，我想，在改变自己的这个问题上，你会担心，你也很无助。不过，我会和你在一起，咱们共同想办法来渡过这个难关。”

晓曼点点头，开始了接下来的修补受损的情绪调控力的辅导课程。

1. 晓曼尝试去面对恐惧情绪

尽管已经是成年人，但是眼前的晓曼还像个孩子一样，跟在妈妈的身边。在这种表象背后，是晓曼非常矛盾的心情，激烈的冲突使她的内心也在纠结。妈妈陪在身边毕竟不是长久的事情，但是离开妈妈，她却不敢独处，特别是乘车上班成了她最大的苦恼。那次在地铁里的强烈而突然的惊恐发作的感受让她记忆深刻，唯恐这种感觉再次袭来。

然而，能够独自一个人像往常那样乘坐地铁已经成了晓曼最大的心愿。

在我的鼓励和支持下，晓曼小心翼翼地迈出了面对恐惧的第一步，尝试着独自乘坐地铁。在一次次的尝试中，晓曼竟然发现并不是每次乘坐地铁都有那种强烈的惊恐的感觉。尽管第一次的时候还稍稍有些不适和紧张感，但是通过我教给她的应对方法，她的忐忑不安的心逐渐安定下来。

经过几次辅导，晓曼一步步地去面对不同的能够引起她恐惧的情境，有勇气独自上班了。之后没过多久她就让母亲回老家了，因为她知道自己怕什么，已经可以面对恐惧了。而母亲离开之后，晓曼对往事也释然了许多。

当我们再谈起她的父母的时候，晓曼给我讲了小时候妈妈冒雨送她上学的事，脸上流露出难得的、温馨的、淡淡的笑容。

2. 学习表达情绪，让晓曼那冰冷的心得到融化

晓曼受损的情绪调控力使得她只会压抑和封闭自己的情绪，用沉默代替表达。帮助晓曼去表达也是一个需要攻克的难题，多年来她的模式已经形成，要打破它需要漫长的过程。但是晓曼学习得很认真，因为她也体会到，自己和别人的沟通方式，尤其是和男朋友的相处方式，给她带来了无法逾越的鸿沟。

当晓曼在给父母打电话时，第一次和他们聊起了小时候自己的恐惧不安，哭得一塌糊涂。而电话那头已经上了年纪的父母沉默了，他们也坦言那时候并不知道这样的家庭环境会给晓曼带来那么多痛苦。

“他们其实很爱我，”晓曼擦去脸上的泪水，“我真的感受到了……他们无论怎样也不会离开我……”

压抑了这么多年已经变得非常麻木而冰冻的心慢慢地融化了，在同事和朋友中，渐渐地放开自己。身边的人都说她开朗多了。

3. 与晓曼最后一次见面

一年多之后，晓曼最后一次来到辅导室，她表情轻松，看起来心情不错。

和往常不一样，这次她不是来辅导的，而是和新婚丈夫（前文提到的那位男友）来送喜糖的。那个已经冷若冰霜的晓曼已经成为过去，如今的她赶走了小时候留下的心灵创伤，变得开朗起来，

也找回了属于自己的幸福……

翻看晓曼的辅导文案，上面记录着她的每一个细微变化。窗外的阳光照射进来，我的心也暖暖的。将她的文案整理好，封存，心里悄悄地恭喜她最终战胜了自己，找到了真正的幸福。

五、家长心理百科

在和晓曼一起回顾童年家庭氛围，以及成年后的情感经历时，她提到了“恐惧”情绪，也提到了“压抑”。该如何去理解心理学上的这两个词汇呢？下面我们就来学习一下。

1. 什么是“恐惧”情绪？

恐惧，是一种相对较强烈的情绪，是人的一种非常原始而基本的情绪，而这种情绪所带来的行为结果就是逃跑，逃离那个对自身的生命有威胁的事物或者情境。

恐惧情绪是一种适应性地保护自己的本能反应，对人的生存是有必要的。比如孩子在成长的过程中，一开始对很多外界事物只是感到新鲜好奇却不知其危险性的时候，是没有太多的恐惧感的；而被伤害之后，才会对该事物产生恐惧。正是有了恐惧感，他才会去躲避风险或者危险，使得生命不受侵害，起到一种自我保护的作用。

然而，对于幼小的孩子来说，被父母抛弃是强烈恐惧感的来源之一。有时候家长会用“我不要你了”这种话来吓唬小孩子，虽然常常会获得预想的效果，孩子会感到害怕和恐惧，却会给孩子的心灵带来一定程度的伤害。

恐惧的对象可以是真实存在的危险，如在黑夜里独自行走，迎面遇到急速行驶来的车辆等。而有些危险则是人们脑海里想象出来的，比如像晓曼这样被父母抛弃的预想就使得她产生了强烈的恐惧感。恐惧的情绪可以带来很多后果：可以使思维活动变得缓慢，全身的肌肉变得紧张或者僵硬，身体还可能有很多不适的感觉，如强烈的心悸、出汗、脸红或者苍白等，这些身体上的不适感反而会加重恐惧感。

2. 什么是“压抑”？

压抑，从字面上理解就是积压、抑制的意思。从心理学的角度来说，是当人受到打击后，会不自觉地把真实的情感、冲动、意念等驱赶到内心深处，令自己也察觉不到。这是人避免痛苦体验的一种心理运行方式。

人的心理就是一个情绪的发动机，可以产生出好情绪，让人感觉很舒服，但是也可能产生不好的情绪，让人感觉很痛苦，很消沉。当然，谁都希望有好的心情，不想被不好的情绪（负面情绪）所打扰。

于是，当感到痛苦、消沉时，有的人会选择做别的事情，或者自己劝慰自己，负面情绪慢慢地就被缓解或者疏导出来了。也有的

人会在不知不觉中将负面情绪压制下去，极力地不让这些情绪表现出来，尽管别人看不出来，自己内心里却非常痛苦。

这就是采取“压抑”的方式来对抗不好的情绪的结果：负面情绪有一股很强的力量，需要动用身体很多能量才能抵抗得住，从而把它按下去。长期的“压抑”会逐渐地使身体和心理都承受不了，在某些时候引起的负面情绪更强烈时，“压抑”的策略就不好使了，情绪就犹如火山一般爆发出来。

六、家长提问

1. 当孩子恐惧害怕时，父母该做什么？

当发现孩子害怕恐惧的时候，特别是发抖的时候，一定要让孩子感觉到你是和他在一起的。因为这个时候他容易产生无助的感觉，或者强烈的孤独感。就犹如在漆黑的夜里周围什么都看不见，可以依靠的东西什么都抓不到一样。

因此，正确的做法是紧紧地抱住孩子，抚摸孩子的头发或者后背，并且轻声地在耳边告诉孩子你正和他在一起，不会离开他，不会有事。也可以紧紧地握住孩子的手，和他依靠在一起。

直至孩子平静下来后，再与孩子讨论和分析发生过的令他恐惧和害怕的事情。

此时家长千万不要说“胆小鬼”“真没用”等嘲笑羞辱的话，即使真的是孩子大惊小怪了，或者家长出于觉得孩子很可爱的原因也不要这么说。因为恐惧的感觉是非常强烈的，长期频繁地体验恐惧很容易在孩子心里留下阴影，对他将来心灵的成长会产生或大或小的障碍。

当然，家长也不要对感到恐惧的孩子置之不理，默然对待，这容易让孩子产生孤独感，还容易让他们产生被忽略、不被喜欢、令人讨厌的感觉，这样孩子将来抵抗恐惧情绪的能力可能会下降，也有可能自暴自弃。

2. 在孩子面前争吵之后，父母该如何补救？

在家庭中，父母之间，或者父母与其他家庭成员之间避免不了会有发生矛盾和意见不一致的时候。所以在有些家庭中，争吵可能是难免的，甚至有的家庭也可能会出现比较激烈的争吵。这些争吵往往是出乎意料的，所以当大人们争吵的时候不会事先通知孩子回避，或者也很难躲到孩子听不见的地方吵架。

不论争吵的结果怎样，孩子的情绪都会受到影响或者打击。此时，家长千万不要对孩子的感受置之不理，只顾各自生气。家长需要在过后，平静地给孩子一个解释，也不要把家长之间的愤怒、埋怨牵扯到孩子身上。

家长自己一定要先平静一下，然后握着孩子的手，告诉他这是大人之间的意见不统一造成的。虽然这不是很好的解决问题的方法，

但有时候又不可避免。不论是什么原因引起的，问题终究会解决的，让孩子不要害怕。

对父母之间的争吵，孩子得到了恰当的解释，他的恐惧感就会缓解，不会因为大人們的争吵而留下过多的心理阴影。

七、写给家长的话

晓曼的故事是众多家庭的一个缩影，只是吵闹的程度不同而已。所以奉劝家长们无论多忙，都不要忽略孩子的内心感受。有些事情可能大人觉得无所谓，但在孩子眼里却非常重要。

比如像晓曼的父母，他们觉得当着孩子的面吵架没什么，甚至两人在争吵的过程中来回推搡孩子都是无所谓的。也许晓曼的父母在吵架之后他们的怒气可以平息了，但对晓曼心灵的创伤却是短时间内难以平复的。日积月累，晓曼压抑恐惧的情绪调节模式就越来越牢固了，也更加不会表达什么了。

因此，家长在陪伴孩子的时候，要尽量多和孩子说话，言语上的沟通可以增进亲子关系，孩子是能体会到温暖和关爱的。家长也要尝试将自己对某事的看法、观点及其所导致的心情与孩子分享，但不是强制孩子听从自己的观点。这样，家长在孩子的内心中就可以发挥“榜样”的作用了，孩子也会在无意中模仿父母的样子来表达自己的观点和感受。

通过亲子之间愉快的交流和沟通，孩子的情绪调节模式就不会像晓曼那样过度压抑，而能够自我表达，也可以起到自我疏导的作用。

八、家长自我成长思考题

回忆一下，当你还是小孩子的时候，家里发生过什么样的事情令你恐惧和害怕？想一想下面的这些问题，然后把它们写下来。

☐ 当时你的感受是怎样的？

☐ 你是如何应对的？

☐ 现在的你是怎么看待那件事情的？

☐ 你曾有过在自己孩子面前与家人争吵的事情吗？

☐ 如果你和家人在孩子面前曾经有过争吵，你是如何给孩子解释你们之间的争吵的？

九、科学链接

积极的想法会产生积极的情绪，消极的想法则产生消极的情绪，而如果压制产生消极情绪的想法，结果只能使消极情绪增加且更为明显。

有心理学家做过很多这样的压抑消极情绪的实验，验证了这一观点。比如让一些情绪焦躁的大学生去抑制他们的消极想法，但糟糕的是那些试图压制自己消极思维的大学生反倒产生了非常多的消极情绪，使得他们自己感觉更加不开心。

心理学家的这些研究给予我们很大的启示，孩子的消极情绪，比如像恐惧情绪，如果没有引起家长的重视，不去采取适当的方式去引导或者疏导，而一味地任由孩子将这种情绪压抑下去，那么最终的结果很可能会使孩子走向心理疾病的结局。

M o o d s

第三章

母亲的忧虑最终让孩子生了“病”

创造一个相对宁静的家庭氛围是培养健康的孩子所必需的。然而，有的时候过于宁静的氛围也能悄悄地传递不安的信息。

记得几年前，有位先生来到我的辅导室，他一直戴着口罩，说话的时候也不会摘下来。我问他是不是感冒了吗？他说不是感冒了，而是由于看到网上有人说焦虑情绪会相互“传染”，所以就戴着口罩预防。

他很认真地问我：“焦虑到底会不会传染呢？”

我当时感觉这个问题有些让人哭笑不得，我向他解释道：“当然不会了，焦虑的情绪又不是细菌病毒，怎么会像流行感冒一样从一个人传染给另一个人呢。”

这位先生听完解释之后，终于松了口气，迅速地把口罩摘下来，说：“早知道我就不戴了，很不舒服。就是最近睡不好觉，担心得的是焦虑症，又正好看到网上有人发帖子说焦虑也会传染，我就怕了，于是每天都戴口罩。”

从这位先生戴口罩的做法，以及他怕会被“传染”焦虑的事件，无不传递着令人“焦虑”的信息，表达着他内心的不安。这是一种

对焦虑情绪的恐惧，他的语言和行动上的表现都会向周围的人传递隐隐的不安。尽管焦虑不会像流感病毒一样通过呼吸来传染，但是生活中，尤其是家庭中的焦虑情绪，却很容易相互传递。

这样简简单单的一句话都可能会引起听者的心情有些许的波澜，那么更何况是在一个家庭中的成员之间，不安的情绪更可能以各种形式传递着，比如通过你所看到的、听到的、感觉到的信息。

近来，在网络和生活中，流行着一种叫作“脆弱儿综合征”的现象。实际上，这并不是—种疾病，而是由于家长过分担心孩子会生病或发生意外，他们的表情、言语、姿态，甚至眼神，这些表现都会把忧虑悄然地传递给孩子们，产生“隐性”的恐慌情绪。长期在父母的忧虑中长大的孩子，这种隐性的恐慌会嵌入他们的性格当中，不仅身体上容易生病，而且心理调控焦虑情绪的能力也会下降，从而使孩子的心灵也容易变得脆弱。

家长要尽量为孩子创造安静的家庭环境，拒绝吵架，让孩子的身体和心灵都能够安安静静地成长。创造一个相对宁静的家庭氛围是培养健康的孩子所必需的。然而，有的时候过于宁静的氛围也能悄悄地传递不安的信息。

这听起来有点玄妙，貌似还有点矛盾。

其实，这并不矛盾，在家里，父母可能会变成焦虑情绪的制造者和传播者。

这个道理也许还是太生涩和抽象，让人很难理解。不过没关系，

大志的故事会让大家感同身受。大志是我几年前见过的一个男孩子，安安静静的，然而却总是担心自己生病。尽管他的身体很健康，可是内心变得很脆弱了。

一、看似平静的家庭里隐藏着不安

大志第一次来到辅导室时的样子给人的感觉不是太异常，非常普通。他 20 岁出头，中等个儿，偏瘦，很有礼貌，看起来应该是那种偏内向的性格。无论是长相神态，还是言谈举止，都没什么特别异常或与众不同的表现，也没有那些写在脸上的痛苦。

我有点疑惑地问：“是你自己要做辅导吗？”

他平静地说：“是的，我心里特别痛苦，我自己实在没办法解脱……”大志的脸上露出一丝苦笑。

尽管外在的表现看不出来他有什么不适，不过从他稍显拘谨和与年龄不相称的平静当中可以判断，他的性格里有某些东西会阻止他表达内心的痛苦和情感。

是什么在阻碍他的表达呢？他的内心里自己无法解决的痛苦的什么呢？

在之后的谈话中，他的问题才逐渐地暴露出来，原来这个外表看似平静的大男孩儿，心理和身体都在持续地经受煎熬。

“刚刚你是说你的心里特别痛苦？”我问他。

“嗯，心慌，出汗，特别不放松，非常不舒服，从小就一直这样，”大志说，“我过去没有觉得那么难受，但是从上大学开始，这些不舒服的感觉渐渐地显现了。这种感觉一来的时候，我就感到很烦躁和痛苦，特别苦恼。我也总是在问自己为什么会这样，也查了很多资料，吃过很多汤药，看不到任何效果。”

“我也不知道原因到底在哪里？我为什么会是这个样子？”说到这里，大志的脸上略微流露出些许痛苦的表情。

“你说你一直都有这种不舒服的感觉，是从小就这样吗？”

大志思索了一会儿，说：“我也说不清楚是不是从小就这样，但是一直都有……嗯……可能小时候也这样吧，但是没太注意，不过小时候经常生病倒是真的……”

“小时候经常生病？”我表现出有些不解，“能和我说说你小时候的事情吗？包括你的父母。”

大志点点头。

于是，我们逐渐走进了他小时候的那个家，他成长的点点滴滴，父母在家中营造的氛围，以及他们与大志之间的互动模式。

1. 大志是家里的“宝”

我爸爸是家里的独苗，爸爸妈妈结婚很多年都没有孩子，他们说那时候可把爷爷奶奶急坏了。直到他们30多岁才有了我，全家人

都把我当成宝贝一样。特别是我的爷爷奶奶，照顾我真是可以用“无微不至”来形容，我多少有些印象。

我爸妈当时都是普通职工，我妈是县城里税务局的办事员，我爸是厂里的技术员。

可能是怕我爸妈没时间照顾我，爷爷奶奶就把我带到了农村养，他们偶尔会来看我。这是五岁之前的事情了，我也记不太清楚，后来可能因为爷爷奶奶老了，身体也不好了，我就被接回了爸爸妈妈身边。

2. 忧虑而急躁的妈妈

也许是小时候没在他们身边，我妈觉得亏欠了我，对我格外地上心，好像什么事都不放心。这也难怪，她 30 多岁才有了我这么个儿子，我现在也能理解。

我妈做人特别小心，很少大声说话。别人都说她是个没脾气的人，人缘很好，别人提什么要求她说得最多的就是“好”“好”。从小我妈好像从来没大声训过我，更别提像别的家长那样打骂了。但是，我觉得我妈挺会隐藏自己的，其实她不是真正的好脾气，还是挺急躁的，特别容易着急上火。有点事她就想来想去，总是怕这怕那的，她就像个易碎的花瓶，不能经受任何风吹草动。

我妈还特别容易失眠，家里也常年准备一些安定片，睡不着的时候她就吃两粒。她也怕自己生病，哪里不舒服了，就要大把大把地吃药，经常吃些保健品补充营养，也经常到中药铺抓些中药煎服。

她倒是很少去医院检查，可能也没有什么大毛病。

哎，我妈实在太累了，总怕我生病。我小时候即便喝水不小心被呛着咳嗽两声，她都会紧张，非说我又犯气管炎了，就要找药给我吃。那些提高免疫力的营养品，我都不记得吃过多少。最可笑的是，有一次，我脸上被蚊子叮起个小红包，妈妈竟然说：“不会是什么皮肤传染病吧。”她很怕冷，也总怕我着凉，上学时，我肯定是学校里穿得最厚的一个，有时也会因此被同学们笑话。

上中学那会儿，我对妈妈的这种神经兮兮的性格很反感，她的唠叨我故意不听。有几次我下课晚回家迟了些，我妈会直接找到学校，要不就给同学的家里打电话。那时真是太烦了，但是又无奈。

3. 大志和他沉默而强势的爸爸

我爸和我妈简直是两个星球上的人，完全不一样，他不像我妈那么唠叨，几乎不怎么说话。

我爸是做技术工作的，整天戴着眼镜，捧着图纸画来画去，和我也没太多的话说。他在家里除了画图就是看电视，和他一起看电视算是我们父子俩最好的交流了。我在家大多数时间都在妈妈的唠叨声中度过，偶尔爸爸会阻止她。如果我妈又在紧张我是不是生病的时候，我爸就会呵斥一声：“你又神经了，没那么严重！”之后他又接着埋头做自己的工作。

我爸对我没有太多的要求，就是学习要好，平时生活里细枝末节的事情他也很少过问。不过他很固执，只要他决定了的事情无人

能改，即使是我的事情也从不和我商量，也不会问我的意见。我如果鼓起勇气提出不同的意见时，得到的回答肯定是“不行”，他从来不管我是否乐意，怎么争辩都没用。

我妈对爸爸的脾气很了解，家里的任何大事的决定权都交给了他。我印象最深刻的一件事情就是中考选学校。我很喜欢离家近的那所中学，但是爸爸直接给我报了离家很远的那个学校。他说他的老同学在那里当教务处主任，平时可以多关照我。我觉得自己不需要别人的关照，而且大多数同学都在离家近的那所学校，我很想和熟悉的同学们在一起学习。

最后我还得乖乖地按照我爸的指示去做了，我心里很委屈，但是又没办法。我总觉得自己好没骨气，应该和爸爸抗争，但是又不敢。我几次鼓起勇气，可一看到爸爸严肃的表情，到嘴边的话很快就被咽了下去。

我最难受憋屈的事是大学报志愿，我很想报考医科大学，以后当个医生。这被我爸否决了，直接填上了机械工程类的学校，其他几个志愿也都是我不喜欢的。

4. 大志学会了顺从

在我爸眼里我没什么本事，很多事情都得依靠他们的帮助，我自己是办不成什么事情的。有几次，我听到爸爸对妈妈说：“哎，咱们儿子能力不行，依赖性太强，胆子小。”妈妈说：“大志身体弱，只要不生病就行了。”我当时心里很不是滋味，难过极了。

我家一直是非常安静的，基本上没人吵架，可不知怎么回事，有时候安静得让人透不过气来。也不知是不是受我妈影响，我好像也总担心自己的身体，稍有不舒服就很在意。

不过还好，我比较喜欢运动，也经常和同学出去打篮球，我可不想身体真的生病。最重要的是打球的时候我就能忘掉很多不开心的事情，这个时候我才可以透透气。

说到这里，大志不由自主地用右手捂住了胸口，深深地呼了一口气。

看来，妈妈的忧虑一直在潜移默化地影响着他，而爸爸的专制也让大志学会了逆来顺受，不会反抗。

5. 大志变得忧心忡忡

后来，我还算幸运，考上了比较不错的大学，但是学得专业不是我喜欢的，是爸爸喜欢的专业。我没办法，只能将就了。

在上大学期间，由于在另外一个城市读书，妈妈更加不放心我的身体，每周都要打好几次电话嘘寒问暖。我对大学的生活一直都不是很适应，尤其是住集体宿舍，同学之间避免不了发生一些小矛盾。我从来都是息事宁人，能忍就忍，极少和同学发生争执，宁可自己吃亏。我经常帮寝室同学做很多事情，在他们眼中，我就是个老好人。

大概从两年前开始，我已经逐渐意识到了自己身体所出现的问题，经常感觉到心慌，觉得有什么大事情要发生。

会不会是爸爸妈妈真的生病了？

我往家里打电话，不敢直接问他们的身体是不是生病了，是不是家里有什么麻烦的事情。只好绕着弯地问，要不然妈妈又要担心紧张了。结果什么情况都没发生，可是心慌的感觉总是“袭击”我，让人心神不宁，上自习的时候也坐不住。

我想是不是自己的心脏出了问题？于是我跑了几家大医院，做了很多检查，没有发现什么问题。医生建议我多运动，我就每天去操场上打篮球，心慌渐渐好些了。

但是大学四年级正是实习找工作的时候，每天从实习单位下班回宿舍都很晚了，根本也没有时间出去打球了。我的性格是属于偏内向的那种，在单位里工作起来也很卖力，所以大家有手头忙不过来的琐碎工作都让我去做，我从来都不推辞。

谁知没多久，心慌的症状又加重了，还增加了其他问题，每天早上起床就想呕吐，干呕了几次都吐不出来，返酸水，头晕……我非常紧张，感觉情况不妙，肯定是身体生了严重的病，否则不会接二连三地出现症状。

从此我又开始跑医院，怕是心脏的确有问题，检查做了不少，最后心血管医生说我的心脏确实没问题，让我去看看消化科。消化科的医生听了我的描述，给做了几个化验，也没发现什么异常，开了几种养胃的中药让我回家吃。

6. 大志真的生病了吗？

我实在想不通，明明有症状，怎么就检查不出来问题呢？

带着强烈的疑问，我回去之后按照医生的要求吃胃药，可是心总是紧绷着，放松不下来，总害怕自己的胃真的有问题。到单位实习也没什么心情，注意力不集中，工作经常出错，被领导批评的次数也增加了。

吃了一个月的药，也不见好转，心慌、干呕的症状还是存在，而且每天在单位上班时还总是出汗。尽管我以前也是那种容易出汗的人，但是现在天气凉爽的时候也容易大汗淋漓，稍微一活动就一身的汗。我更加紧张了，也不敢打球了。我去了一家中医院，开了很多中药，天天喝汤药，效果也微乎其微。

有一次我无意间上网查了相关的资料可把我吓得不得了。网上说得很恐怖，和我有相同症状的人也很多，有人说查出的是结核，有人查出的是癌症……“癌症！”记得妈妈经常提起这个词，得了就必死无疑。我赶紧跑去医院又做了更多的检查，都没有什么异常。

医生也感到很疑惑，说：“你年纪轻轻，检查了这么多项目，已经很全面了，一个问题也没查出来，这证明你的身体确实没病，你以后就不要再来医院检查了。”还有个医生建议道：“要不你去找心理医生看看吧，可能是心理作用。”

我更加困惑了，“明明是身体上的问题，身体这么难受，怎么要求我去看心理医生？”“我为什么会变成这样，到底是什么原因呢？”

我不敢向妈妈说，如果说了，妈妈比我还紧张；也不敢向爸爸说，如果爸爸知道了肯定会认为我没用，没出息。

“就这样，我只好来这里寻求您的帮助了。”大志求助的眼神里充满了疑惑。

二、解读大志的心灵成长历程

大志是在非常安静的家庭里成长起来的孩子，没有受过太多的挫折，家里也没有大的动荡，两代家长都是那么爱护他……

通过这样的家庭背景来看，大志应该没有什么事情可以让他烦恼。那么他对疾病的忧虑这种倾向是怎么来的呢？

1. 安静的家潜藏着不安

大志的疑病倾向根源还是在他那个“安静”的家。安静的家对于孩子的成长固然是有好处的，但是大志的父母无意中把对大志的爱转换成一系列不安的“符号”传递给了孩子。而幼小的孩子的心灵就是一张空白的纸，往上涂什么颜色就留下什么颜色的底子。

安静的家让大志的性格也显得平静许多，但是他的容易忧虑紧张的妈妈却悄悄地把自己内心的不安转移到了孩子的内心，她播种下的“不安”的种子会在一定时刻生根发芽。

妈妈关注什么，孩子也会跟着关注什么。

但是很多母亲是意识不到这一点的，因为爱孩子和关注孩子的健康是无可厚非的，不过这个度是要掌握好的。大志的妈妈就和众多其他的母亲一样，对孩子的身体和成长投入了很大的精力，却忽略了孩子心灵的成长。就像大志妈妈对他爸爸说的那样，只要大志的身体不生病就行了。那么在大志心里留下的印迹就是“生病对于一个人来说将是很严重的事情”，而且耳濡目染的是妈妈对她自己的健康也是紧张的。

这些都给大志的内心留下了这样的规则：人的身体是很脆弱的，生病也是很容易的。“失去健康意味着失去生命”，这种观念在大志的成长中慢慢地得到了强化。

2. 用逃避和忍让面对强势

如果说母亲在儿子的心目中是那种柔弱的角色，那么父亲就应该是那种刚强的角色，男孩子成长的过程中就应该逐渐向父亲的角色认同，或者说潜意识里会向父亲的观念和行为模式看齐。但是，这种对父亲的认同要基于父亲对儿子的认可态度上，反之则是无力的或反叛的。

爸爸在大志心目中是个很强势但又无法接近的“权威”，这对大志来说是很矛盾的。他非常想接近父亲，又因得不到父亲的认可而无法认同。大志在和爸爸的这种互动模式中学会了逃避和忍耐，在强势面前就会退缩并且服从，这样去应对会让他觉得很“安全”，因

为在他的潜意识里已经默认：即使去争取也是无效的。

然而，一味地退缩和服从是有代价的，必须要忽略很多自己的需求和感受。人的各种需求或者愿望也是欲望，是有力量的，得不到满足就会伴随强烈的负面情绪的产生。

对正性和负性情绪的感受能力最初也是从原生家庭中习得的，父母对情绪的感受能力会对孩子有潜移默化的影响。

3. 心情忧虑与身体疾病

由于受传统文化的影响，人们更倾向于用述说身体上的不舒服的感觉来代替情绪，比如用面红耳赤来代替气愤的情绪，而胸闷心慌的潜台词是忧虑。而忽略情绪的后果是容易把身体上的不舒服当成危险的信号，引起紧张情绪，陷入一个难以自拔的循环里。

大志的母亲就是这种情感表达的方式，当自己的身体不舒服的时候，她就会想到严重的疾病，为此而焦虑紧张，只想着怎么治“病”，却不去考虑“病”背后所隐藏的情绪甚至现实的原因。久而久之，情绪在她心里就感受不到了，注意力全都放在身体感觉上，因此对身体上任何不舒服的感觉都变得非常敏感。

4. 受损的情绪调控力：逃避的情绪调节模式

大志在家庭里无意识地从与爸爸的互动中学习到了在强势面前要屈从和逃避，要忽略自己的需求。而母亲的紧张和担心生病的情

绪表达方式对孩子的影响也是非常大的，尽管那时候大志并不认同，然而已经在他心里渐渐生根发芽了。而在成长的过程中，遇到工作和人际关系的压力时，大志倾向于用“生病”来表达自己的不好情绪。

因此，大志觉察和表达情绪和情感的能力没有很好地发展起来。而妈妈在期望保护孩子的前提下却无意中把自己众多的忧虑甩给了大志，大志也在与妈妈的互动中，无意识地学会了用身体的不舒服的感觉来代替不好的负面情绪，而且在这个过程中情绪的觉察和表达能力也大大受损。

三、过度忧虑健康导致的心理困扰

大志的内心在安静而忧虑的家庭氛围里逐渐变得脆弱，同时为了逃避强势的父亲而逐渐积累着不安、焦躁和矛盾。当他离开了家庭这个单纯的环境，在大学和实习过程中，面对各种隐性压力的时候，他的困扰便出现了。

1. “老好人”的代价

大志从父母那里习得的情绪和情感表达方式，对他将来积极应对压力产生了很大的阻碍。在大学读书时，和同学之间的相处模式延续了他与爸爸之间的相处模式，通过退让和压制自己而获得他所

谓的安宁，这也导致他成为了同学们心目中的“老好人”，不懂得拒绝别人的要求。

“老好人”是要付出代价的，结果就是他的心里产生了很多不好的情绪，这些负性情绪也是一股股的能量，虽然不是特别强烈，但是逐渐地对大志的心态产生着消极的作用。

在妈妈的影响下，大志的潜意识里对自身的负性情绪采取的应对策略是过分解读自己身体的不适感。即使成年，当大志感受到“心慌”的感觉时，对其进行了一种过度解读：在他的观念里，认为只有发生危险时，“心”才会“慌张”起来，因此“心慌”意味着发生了糟糕的事情，而糟糕的事情会是什么呢？他实在想不出来，就猜想可能是爸爸妈妈的身体不好，糟糕的结果莫过于此。而当这个结果被否定之后，他的注意力自然又转向了自己的身体是否“生病”了。

2. 用生病抵抗内心的不安

于是，大志一遍一遍地去检查，对医生的回答也不是非常相信。他总会去问自己，如果像医生所说的结果都很正常，那为什么他的“心慌”症状总是会出现？伴随着“心慌”的症状，大志出现了更多的身体问题，比如早上干呕、返酸水、头晕等，这令他更坚信身体生了病，让他最恐惧的是曾经听妈妈提到过的“癌症”，在他看来，这种疾病就是和“死亡”紧密联结在一起的。其实这种对“癌症”的恐惧又在加重他的“心慌”等身体不适感。

大志陷入了一种恶性循环里，没有心思去工作，而实际上，他的问题与他的人际交往上出现的困难是有很大关系的。但是，大志的情绪表达模式是用躯体不适代替负性情绪，因此他就不会去关注现实中的人际关系问题。他继续用退避忍让的方式来避免和别人发生的冲突，却不能逃避这种应对方式带来的负性情绪及各种身体上的问题。

逐渐地，大志就开始了他的“疑病”的旅程。“疑病”可以给他带来一些潜在的好处，可以逃避人际关系中的苦恼。对于其他人的过分的要求，他内心里是非常不乐意的，也许换做其他人肯定就会拒绝。可是大志不会，他只会一味地答应下来，从而往自己的心头压了一层又一层的石头，让他喘不过气。

这种不会拒绝的应对模式使他感觉越来越应付不了，他只想去逃避。当他不开心的时候，他的潜意识就和他说了“去看看病吧，生了病一切都解决了”。对于潜意识的力量他是抗拒不了的，只好顺从地去看身体上是否生病了。

3. 不堪重负的“心”

大志从爸爸那里学到的不抗拒和逃避的应对模式，与从妈妈那里学到的用躯体不适表达情绪的方式，使他在大学和实习单位中应对人际压力时遇到了困难，久而久之就形成了“疑病”的心理问题。当他反复多次地检查都查不出任何问题时，宁可相信是查错了或者没查出来的原因导致的，也不愿相信自己的身体没问题。因为他的潜意识里充满了对自己的不确定，对他人的不确定。

从大志的成长历程中我们可以看出，他的看似安静的家庭里确实隐藏着一系列不安的因素，为大志的“疑病”心理问题埋下了伏笔。“安静”一词对于这个家庭来说意味着沉默，意味着缺少有效的沟通，也就是没有语言上的交流。

然而，这又是一个有爱的家庭，只不过是通過非言語非情感的方式在傳遞着父母對孩子的愛。爸爸對大志的愛是強勢、權威，而愛的標準是學習成績；媽媽對大志表達的愛是憂慮，通過憂慮孩子的身體健康來傳達她對孩子的愛，媽媽對孩子愛的標準是身體千萬不要生病。其實媽媽也在悄悄地将她內心的各種恐懼和不安以愛的名義甩給了兒子。

在這種家庭環境下長大的大志自然而然就不善於言語表達，不善於人際溝通，與人相處時只是一味地忍讓和沉默。而當問題處理不了的時候他就會不由自主地“疑病”。如果沒有那位醫生的提醒，大志的“疑病”心理困惑就得不到解決，非常容易形成“疑病”的固化行為而很難糾正。

四、学会拒绝，走出“疑病”阴影

“该查的都查了，连大夫都嫌我烦了，没有必要再费时费力地做任何检查。大夫说我根本没病，可是我怎么还这么难受呀。”大志沮丧极了，双手捂着自己的胸口。“喝了这么多汤药也不好使，我也没心思去实习了。”

“你的难受的感觉来自你的坏心情，而坏心情来自你不会拒绝。”我说。

大志感到非常疑惑，问道：“坏心情？不会拒绝？……这是怎么回事呀？”

1. 是忧虑导致的“心慌”，而不是疾病

在最初的几次辅导当中，通过情绪表格让大志渐渐意识到，自己的“心慌”的确像大夫所说的，不是心脏病、癌症等身体上的疾病所导致的，而是自己内心里隐藏着的忧虑，还有很多不愉快的情感所导致的。

在大志自己每日记录的情绪表格里，他发现“心慌”常常出现在有人要求他做一些事情的时候，比如最近同学让他帮忙做一个工作，非常繁杂，他非常不愿意做，这样自己的周末就没了。但是话到嘴边他又咽了回去，之后几天里就经常“心慌”。

我教他认识自己的坏情绪和好情绪，挖掘他潜意识里被压抑的情感，将负面情绪疏导出来。大志在使用“情绪表格”的过程中，一点点地对情绪的意识能力有所恢复，也逐渐地敢于面对现实中他觉得难以解决的困难。

2. 不拒绝因为不敢

大志的辅导计划是，在接下来的时间里要学会拒绝别人。

这对于他来说非常困难。经过几次辅导之后，他才鼓起勇气，尝试了一次拒绝同事的过分要求，也是大志也非常不愿意做的事情。当他真的拒绝之后，感觉非常痛快。然而，他有隐隐的担忧和恐惧。

“如果那个同事生气了怎么办？”“如果他再也不理我怎么办？”……一连串的怎么办使得大志从拒绝到痛快转向忧虑。

我教大志如何面对和接纳这种忧虑。在后来大志的体验中发现，原来当他拒绝了别人的有些过分的要求后，同事和同学还像往常那样和他相处。

3. 学会拒绝让心情放松

大志也渐渐意识到了自己在人际关系里一直充当着“老好人”的角色，不懂拒绝，让自己越来越疲惫，不好的情绪越来越多。

后来通过多次的谈话和觉知情绪的训练，大志学会了如何在与同学、同事相处过程中，适当地表达自己的需求和愿望，不再充当过去的“老好人”的角色。

大志找到了做真正的自己的感觉，“疑病”也渐渐远去了，脸上也有了笑容。这个曾经看起来非常内向的大男孩，渐渐地阳光了许多。

五、家长心理百科

1. 什么是“情绪意识”？它有什么重要性？

情绪意识就是对情绪的认识、觉察的能力。要对自己的情绪进行有效的调控，首先就要能够进行觉知，换句话说就是能够认识到自己的心里正在发生着怎样的情绪，是令人愉快的好的情绪，还是令人痛苦的不好的情绪。其实我们每时每刻都有情绪的产生，或强或弱，有些情绪会弱得让我们感受不到。

人的情绪和身体是紧密地联系在一起的。当心情愉快时，身体感觉是轻松舒适的，而心情不好也就是负性情绪比较强烈的时候，身体就会随之出现各种不适的感觉，如心慌、脸红、肌肉发紧，甚至腹胀、腹泻都有可能。所以，对自己的情绪有所意识，才能够很好地理解身体不适感所代表的意义，才不会去过分地解读。而当自己对情绪觉察不到的时候，或者不敏感的时候，就容易把情绪所引发的身体感觉进行错误的解读。

一般来说，普通程度的愉快情绪带来的身体反应不明显，而过于强烈的愉快情绪也会让人的身体发生明显的反应，比如长时间的大笑会引起身体上的抽搐。而不愉快的情绪所引起的身体反应容易引起人的注意，甚至警觉，此时就容易将这些身体不适解释为“威胁生命”的感觉。

这种解读是过度的，它跳过了对情绪的理解而直接去应对身体上的不适感，而情绪的真正意义是对现实生活中发生的各种事件的一个直接的反应。降低了情绪的意识能力，就忽略了情绪本身及引发情绪的现实问题，从而会失去解决问题和面对现实的机会。

因此，不论是孩子还是家长，要有较好地自我情绪调控能力。提高情绪调控力，就需要培养对自身情绪的意识能力，从而能更有效地对负性情绪进行理解和管理。

2. 什么是“意识”和“潜意识”？

可能读者在下面的阅读中会对本书中提到的“意识”和“潜意识”产生疑惑，只有一字之差，二者有什么不同呢？

我们常说“心里想……”，其实就是大脑在想。确切地讲，人的真正的“心”是“心脏”，它是人体里供血的“泵”，是不会产生思想的，当然也不会去“想”了。

那么“思想”、“想法”、“想”是从哪里产生的呢？这是由人的“大脑”产生的。你的大脑能够产生想法，提炼思想，能够认识到人的长相、高矮，能够判断景色的美妙、音乐的悠扬等所有你能认识到的事物，并能对其做出判断和反应的都是意识。

而“潜意识”则不同，从字面上看就是潜藏在我们意识深处的那部分内容。潜意识里的内容一般不会被我们觉知到，可以是思想、动机、判断、规则等。说它神秘，但是也不神秘，只是由于它不容易被人觉察到。这个词汇是由心理学家西格蒙德·弗洛伊德提出的，

后来被广为使用。

一个人从小到大的成长过程中，很多想法、规则、对自我和对世界及他人的判断都被深深地埋藏在潜意识里，一般是觉察不到的。就像一部汽车，司机在开车的时候使用的是刹车、油门、挡位和各个仪表盘上的数字，这是对汽车表面的认识，就相当于我们的意识。而实际上汽车的发动和运行是靠内部的发动机和各种零部件的精密运行，但是我们在开车的时候不需要知道这些，我们也不会去了解，也确实不知道它们的工作原理，当驾驶汽车的时候我们把这些内部的运行机制忽略掉。因此，汽车内部的所有事物就相当于我们的潜意识，这部分要比我们看到的汽车复杂得多。

潜意识也是这样的，里面有很多我们意识不到的内容，但是又无时无刻不对我们的意识进行着指导和影响。小时候在家庭里潜移默化的各种影响被淹没在潜意识里，形成了各种规则，对我们的情绪产生作用。而另一方面，生活和成长过程中某些场景或者事件所引起的各种负性情绪，如愤怒、恐惧等也会被埋藏在潜意识里。

就像大志从父亲那里学习到的退避和忍让的应对模式，以及从母亲那里学习到的用忧虑疾病来逃避负性情绪的模式，都会隐藏在他的潜意识里。一般情况下不会被激活，而当条件适合的时候，比如在大学里和在实习单位所遇到的人际困惑时，就是这些情绪调节模式被激活的时候，最终演变成“疑病”的心理问题。

六、家长提问

1. 孩子性格内向，父母该怎么做？

对于性格内向的孩子，父母要格外关注，不要认为眼前这个内向的孩子不太需要沟通。其实，每个孩子的内心里都有着强烈的沟通、表达和被理解的渴望。而内向和不善于表达的孩子们的情感需要，往往是容易被父母忽略的。在与父母的互动过程中，也会因为强势的父亲或者母亲而使得孩子的性格更为内向并且封闭自己。

所以，如果你的孩子性格偏内向，不太喜欢用言语去表达，那么作为家长就要把和孩子谈心作为每天的亲子之间的必修课。在这个必修课里，没有老师和学生，都是平等的，家长要俯下身，让自己的眼睛和孩子的眼睛在同一水平线上。这样，家长就能和孩子一起从同一角度看待“事物”，孩子的心里也不会有压迫感。如果孩子趴在地毯上，家长也要和孩子一个姿势，并且和孩子一起谈论所玩的或者所看的事物。这个时候的孩子会非常愿意和家长互动，因为家长给他的感觉是朋友一样的平等，而不是高高在上的“指挥者”。

家长也可借用画画、舞蹈、做亲子游戏、编故事等方式来增进与孩子之间的交流。

2. 家长怎样对待孩子的健康问题？

大多数家庭都是独生子女，家长们肯定对孩子的健康是非常关心的，哪个家长不希望自己的孩子有个健健康康的身体呢？这是父母对孩子最根本的爱！

但是，家长的这种“爱”有时候会过剩，对孩子的心理甚至健康产生反作用。有的孩子常年体弱，容易感冒发烧，父母对其健康关注的也会非常多，稍有咳嗽气喘，家长就会非常紧张。而家长的这种紧张情绪也会无形之中传递给孩子，紧张情绪也会降低孩子身体的免疫力。

因此，对于孩子的健康问题，无论家长心里多么紧张着急，尽量不要在孩子面前表现出来。而家长要尽量把语速放慢，声音平和，教孩子如何照顾自己，比如咳嗽的时候该如何去做，天冷的时候该如何去做，如何去预防自己生病，如何保护自己，而不是完全依赖于父母的保护。当孩子真的为自己的健康做些努力的时候，家长一定要表明自己的肯定态度，并让这种行为能够强化下来。

然而，被过度保护的孩子，有的时候健康问题可能被他们无意识地作为了逃避困难的“挡箭牌”。所以，家长们要注意这一点，即使被识破了，也不要过度批评或者羞辱孩子的这种行为，因为这是人的自我保护和生存的一种本能，但是在社会化的时候不能经常使用，否则会影响正常的人际功能。此时，应该和孩子一起分析所遇到的困难，想出所有可能解决的办法。这样可以点燃孩子心中那个自带的积极的火种，让孩子以积极的心态去面对困难。

七、写给家长的话

家庭环境不能过于沉默，这对于孩子幼小的心灵来说是非常不利的。孩子的心灵不会像大人们一样丰富，而是需要不断地从外界汲取信息来构建自己的内心世界。而很多父母使用行动或者唠叨来表达对孩子的爱。但是这种方式所付出的代价就像大志那样，用身体上的疾病来表达内心的焦躁情绪。

父母们要多注意为孩子营造温暖而轻松愉快的环境。这样的环境并不意味着过多的话语，比如唠叨、催促、指责等，而是家长能够心平气和地与孩子聊天、谈心。孩子在过于沉默的环境里也会感觉到不适和不安，没有正确的引导，孩子没有办法排解，容易错误地解读一些信息。

所以，家长可以和孩子看他们所喜欢的电视节目，聊他们正在看的书籍，看着他们玩游戏……这些陪伴活动都可以成为和孩子交谈的话题，孩子也能体会得到父母对他们的关注，消除“代沟”带来的亲子沟通障碍。

八、家长自我成长思考题

在你的成长过程中，回想一件令你伤心难过的事情。按照以下问题的顺序将它写出来。

- ☐这件事情是什么时候发生的？
- ☐当时具体发生了什么？
- ☐谁说了些什么？
- ☐你是如何看待那个人所说的内容的？
- ☐当时你的身体感受如何？

九、科学链接

人对所遇到的事物或者事件会产生一些自动的想法，比如当你感觉到心慌时就将此解读为“心脏病”，于是就会产生焦虑恐慌等不好的情绪。而当你转念一想“这是因为我刚跑完步，不是心脏病”的时候，心情就可能轻松很多。那么这个“转念一想”的过程就是心理学上讲的“认知重评”，它是一种很有效的情绪调节的方法。

在情绪调节和情绪失调的研究中，前额叶的功能变化是反映大脑功能的一个非常重要的指标，而认知重评能够使之发生改变。

有研究发现，认知重评可以改变神经系统的活动，根据不同调节的目的和所使用的策略，前额叶都可以通过不同的方式来改变杏仁核的活动。如果认知重评使负性情绪下降了，杏仁核和岛叶的反应就会下降，而与语言处理、注意和认知控制相关的脑区的网络分布的激活程度也会升高。

杏仁核是产生负性情绪的重要部位，所以认知重评可能是通过前额叶的调控作用而间接地影响杏仁核的活跃程度。

M o o d s

第四章

暴躁的脾气为何会指向亲近的人？

难道友善的面具是送给别人的，而留给亲人的只有真实得有些过分的自己吗？

经常听到身边人说心很疲惫，每天都戴着面具外出上班，回到家里才能摘下这个面具，那时才是真实的自己。走出家门那一刻，戴上一副愉快而和善的面具，开始了一天的工作，温和地对待身边的人，甚至陌生的人；而回到家里，这个面具被摘下来了，笑容也没了，表情恢复到了平淡，有的时候可能还会对亲人不耐烦，发些小脾气。

难道友善的面具是送给别人的，而留给亲人的只有真实得有些过分的自己吗？

场景一 你正和朋友们热烈畅聊，老妈来了两次电话叮嘱你早点回家吃饭，你皱紧眉头对着电话不耐烦地说：“好了好了，忙着呢。”

场景二 你正专注地看手机，老爸拿来一张报纸和你讲今天看到的新闻，你头也没抬，说：“行了行了，什么大不了的事，我正忙着呢。”

以上的两个场景对于很多人来说是再熟悉不过的了。也许你可

能不知从什么时候开始，就已经和亲人以这样的方式在交流了。不耐烦的态度和言语会让亲人们非常伤心，而当他们接收到这些信息的时候，莫名的落寞和伤心肯定会涌上心头。

每个人都会在不自觉地受到自己情绪的影响，也会在不自觉中感染身边的人，不管是好的还是不好的，也不管对方愿意还是不愿意接受。可能你会认为这很平常，因为一直以来都这样。其实，这也是对家人的一种伤害。

对待身边亲人的态度也是在传递着一种情绪，这种情绪是来自原生家庭的情绪调节模式和表达方式。

通过前文晓曼和大志的故事我们可以看到，父母对于孩子情绪和情感的影响非常大，决定着他们形成怎样的与人相处时的情绪调节模式，这也是一个性格中的很重要的一部分。

在家庭中，母亲往往会比父亲对孩子表现出更强烈的爱，所以母亲的性格和情绪状态对孩子的影响会更大，尤其对女孩的影响。因为女孩往往会偏向母亲进行认同，尽管很多女孩声称不想变得和母亲一样，但实际上母亲的情绪调节模式和表达方式会深藏在她们的潜意识中，犹如在雪地上行走时难免会留下脚印，或深或浅。而当母亲的个性中有孩子不认同甚至厌恶的特质时，就很容易会产生强烈的矛盾和冲突。

玲玲就是这样一個在朋友面前永远是“开心果”，对父母却倔强、暴躁甚至怒目而视的人。

一、“开心果”却是烦恼多多

一个朋友把她的远房妹妹介绍过来，强烈要求我帮助她尽快走出感情的困扰。朋友说这个妹妹年龄不小了，早就该结婚了，可是和未婚夫却闹得不可开交。

那天，玲玲带着她特有的灿烂笑容来到了我的辅导室。

玲玲已经 32 岁了，可是她的脸庞依旧带着孩童般的天真微笑，清秀的面庞上那双带着灵气的大眼睛忽闪忽闪，就像她的名字一样。她留着半短不短的发式，见面时也很大方。但是，仅凭直觉我就能觉察到她活泼的外表掩饰下隐藏着令她透不过气的包袱。

刚坐下，玲玲直爽地打开了话匣子，她的开场白很特殊，“别看我朋友很多，但是我脾气不好，这一点特别像我妈，好讨厌！”

她的眉头扭到了一起，好像要打架似的。

“你很讨厌自己的性格像妈妈一样？”我问她。

玲玲没有直接回答我的问题，“朋友们都叫我“开心果”，我也这么觉得，也挺喜欢大家这么叫我，只要我在的场合，我就是中心，这种感觉特别好！”玲玲嘴角稍微上扬，似乎还有些得意。

“你喜欢成为大家的中心，这种感觉你很喜欢？”

玲玲认同地点点头，可是短暂舒展的眉头马上又拧到了一起，“哎，我这个开心果光顾着给别人排忧解难了，我自己的烦恼也很多。”

“你会把你的烦恼和朋友们说吗？也许他们也可以帮助到你。”

玲玲使劲地摇头，有些沮丧地说：“没有人相信我也会有烦恼，我一开口说最近好烦，他们就会笑嘻嘻地说谁信呀，还说我越来越会开玩笑了！哎……他们都说我脾气超级好，一天到晚都是乐呵呵的……只有我爸我妈才知道我的真实的性格是什么样的，还有我的未婚夫。”

玲玲的眼睛里泛起了泪花，“我感觉没人能理解我……”

她停顿了一会儿，并没有像我预料的那样大哭出来。“最近几个月，我感觉很累，好像也不像以前那么喜欢热闹，去参加朋友们的聚会也没什么特别高兴的感觉。我脾气一向不好，现在更容易发脾气了，有不顺心的事就对我未婚夫发脾气，看他做什么都不顺眼。对外人却还是很好，但是也不如过去那么见人就爱说话了。”

“你最近不那么开心了？”

“挺没劲的！朋友们有烦恼的时候都和我说，我那么真心地劝导他们，可是反过来没人理解我。”

“至少还有你的未婚夫可能会理解你。”

玲玲苦笑一下，说：“前两个男朋友都受不了我的脾气被气跑了。我自己脾气不好，决心就一定要找一个脾气好的男人做老公。我未婚夫是第三个男朋友，也是脾气最好的一个，还比较能受得了我的

脾气，大多数时候都会让着我。我俩磕磕绊绊地处了两年，最近半年在准备结婚的事。终于要有自己的家了，可我怎么也不那么开心。我未婚夫劝了我好几次，还有我那位表姐帮忙，要不我也没有勇气来做辅导。”

“你能来，就是一个非常好的开始！”

玲玲点点头，眼神里流露出希望。

“你刚才说起你的妈妈，对她的感情好像很复杂。”

玲玲想了想，“嗯……是的，很复杂，说不清楚……”

“那咱们先聊聊你的妈妈和爸爸，就是你小时候的那个家，从这里开始我们的辅导，好吗？”

“……好吧……” 玲玲的思绪回到了从前和妈妈的斗争当中。

1. 母女之间的“火药味”

我的老家在北方一个农村，家里条件在村里算是不错的。妈妈是村里的妇女主任，自己还开着一家餐厅。她是一个风风火火的女人，全村的人都公认她很精明强干。可她的脾气太急躁，气性很大，在家里动不动就对我 and 弟弟发脾气，也会动手打我们。有时候，她做得很过分，和爸爸生气闹别扭，就把邪火发在我们身上。

我妈挺重男轻女的，她对弟弟比较偏袒，对我只有严厉。看我不顺眼时，就会打我。有的时候明明是我弟犯的错误却要求我去承担。

我天生就比较好强，这一点挺像我妈，不是我犯的错误，打死也不承认，我越不承认，死扛着，我妈就更生气，打得更厉害。

我妈是那种内心冷酷，不会关心孩子，不懂爱别人的人。别人提起自己的妈妈时都是那种温暖慈祥的感觉，而我感受到的却是冰冷的、没有一点爱的感觉。

可是别人都夸我妈精力足、热情好客，她对别人总是笑呵呵的，和在家时完全不一样。我妈有的时候很可气，她对自己的孩子不关心，可对别人家的孩子却很好。

我妈特别不喜欢我，经常说我长得不如别人家孩子好看，没个女孩子样，整天在外面瞎疯。她总爱拿别人家的女儿和我比较，在外人面前说我长得不好看，脾气不好。即使我在场的时候也会这么说，我恨不得找个地缝钻进去，有时候我就扭头愤愤地跑开。我会听到身后的妈妈还在和其他人说：“你瞧瞧这孩子，听不得一点不好听的话，脾气就是倔，真是气死我了……”

我爸爸很好，他是个很憨厚、和气的人，话不太多，平时除了种地，就是帮着妈妈打理餐厅的事情。他很少对我们发脾气，但是他和我妈的关系不是特别好，总会在某些事情上发生分歧。

我妈妈总是和我们说：“你爸没什么能耐，种地也种不好，开餐厅也开不起来，家里什么事情都得靠着我能支撑起来。”

我觉得我爸很委屈，有时候向着爸爸说话，和妈妈对抗，但是终究是争不过的，弄不好还要挨一顿揍。

2. 不断升级的母女矛盾

我宁愿跑出去和朋友们到处去玩，也不愿待在那个充满火药味的家里。在同学朋友们当中，我的威望还比较高，我是他们的中心，因为大家很喜欢我。我身边最不缺的就是朋友，和他们在一起玩时，嘻嘻哈哈可开心了。可是一回到家里，心情一下子就像掉进了冰窟窿里。

后来上了中学，因为学校离家比较远，我就在学校寄宿了。这下可自由了，不用看我妈的脸色，什么事情都是自己拿主意，在学校的时候可开心了。我在学校里和同学们的关系都很好，也经常带着一帮同学们出去玩，大家有什么活动也落不下我。

高中毕业后，我上了一所普通的大学。毕业之后就独自来到了另外一个大城市打拼，和朋友合伙做生意，吃了不少苦。每次往家里打电话，我都感到非常伤心和生气。我妈从来不问我过得怎么样，有什么困难不？她还像以前那样训斥我不体贴家里，有时打电话还会破口大骂，骂我忘恩负义，不孝敬父母。妈妈希望我回家帮她打理家里的小餐厅，我当然不乐意回家，宁可在外打工吃苦。

我弟比我小五岁，他以前很能干，挣了很多钱。可是几年前他迷上了赌博，输掉了所有财产，欠了很多债。我也拿了不少钱帮他还债，他的赌瘾很大，把房子也输掉了。看他没有悔改之意，后来我也懒得管他了。他多次向我伸手要钱，我都拒绝了，直到现在他对我还是很不满。可是我妈还总是向着我弟说话，让我多让着我弟，别只对外人好，对弟弟也应该多付出一些。

哎，我觉得太不公平了，凭什么我辛苦努力地赚钱，反过来要把钱供我弟赌博。

每年我回家过年，我妈和我就少不了吵架。没三句话，我妈就会劈头盖脸地数落我，我也会说她没有尽到母亲的责任。

哼，回家过节就像上战场一样。

3. 远离父母，也远离了自己

出来漂泊这么多年，我的心始终定不下来，没着没落的。即使和很多朋友在一起，甚至以前的男朋友陪着我的时候也是这样。

我现在也有了自己的公司，虽然规模不是很大，但是业务量每年都不少，而且在客户中的口碑也不错。

我的性格热情开朗，像个知心大姐一样帮朋友排忧解难。可是轮到我自己的问题时就没办法解决了。只要和亲近的人在一起就没什么耐心了，特别是对男朋友非常挑剔，总觉得他有些举动和习惯让我不满意，也常常控制不住地冲着对方发火。前两个男朋友条件也都不错，对我也还算不错，但是都忍受不了我的臭脾气，对方父母也嫌我脾气差，不同意我们相处，最后都分手了。

我觉得没什么，大家相处不来就分手，没什么大不了，我也不担心找不到男朋友，身边追求者也不少。

可是我的年龄也不小了，找男朋友并不是件容易的事情了。我觉得自己也该有个归宿了。身边的姐妹们都相继结了婚，有了宝宝，

不像以前那样随时都可以一起出去玩了。

直到两年前我遇到了现在的男朋友，他苦苦地追求我。他相貌平平，属于丢在人堆里找不见的那种。一开始我觉得他没有什么可以吸引我的地方，但是他的执着和耐心打动了我。

半年前我们开始筹备结婚的事情，从此战争就不断，选房、装修、买车等大事小事搅合到一起，我的脾气就完全暴露出来了，他那么好的性格也被我气得直发抖。我觉得未婚夫选的装修材料不好，装修的质量也不好，总之他做什么都不合我的意。

玲玲说到这里，身体紧靠在沙发里，似乎没有了力气，眼圈有些红，但是感觉她强忍住了，没有让眼泪流出来。我递给她纸巾，她摇摇头拒绝了。可以看出她内心里隐藏着一个多么倔强的自己，仿佛在和心头一切软弱的要素进行对抗。

4. 不开心，因为讨厌自己

在筹备婚礼的这段时间里，让我感觉整个人都透支了，没有精力去对付这么多不满意的事情。让我感觉更可怕的事情是这段时间里，我在自己身上找到了很多妈妈的影子，这让我惧怕得很。我讨厌妈妈暴躁的性格，对孩子和丈夫没有爱，只有挑剔和指责，只会有一个冷冰冰的家。

我想到这些，就感觉生活好没意思，情绪低落，不开心。未婚夫安排了蜜月旅行，也想让我出去散散心，可是被我以工作太忙安排不开而一拖再拖。不像过去一提到旅游我就很兴奋，精神头很足。

可是眼瞅着马上要结婚了，我不像其他朋友那样兴奋地准备婚礼，而是更多地去忙公司里的事情，因为一忙起来就会忘掉很多烦恼。

有时候姐妹们也经常打趣说我这么大年纪了，终于要把自己嫁出去了，是不是很开心呀！每当此时我只有苦笑，朋友们都以为筹备婚礼的事情让我太累了。可是我心里很清楚，自己对婚姻既期待又很有压力，担心自己对未婚夫的无理挑剔、无故发脾气会不会把感情吵没了。但是一旦和他争执起来的时候，我控制不住地必须要占上风，决不允许自己认输。

当我想不通的时候，偶尔给妈妈打电话倾诉，说自己很痛苦，很难受，希望得到妈妈的安慰。然而，电话那头会传来高亢的声音：“你还难受，我看你比谁过得都开心，有什么可难受的，你难受，比我难受吗？你看看你弟弟都变成什么样子了，你也不管，就知道自己不高兴，那么自私……”

这些话都深深地刺痛着我，就像被母亲亲手扔出去的孩子一般，感受不到所期望的母爱，每次给妈妈打电话时都是以这种痛苦的感受而终结。我把委屈的泪水都咽了下去。

未婚夫很为我担心，就将安排好的旅行推掉，苦口婆心地劝我来接受一下辅导。我也很不明白，为什么曾经大家心目中的“开心果”竟然变得不开心了，我也很接受不了自己的这个状态，还希望变回“开心果”的样子，还像以前那样开心。

二、解读玲玲的心灵成长历程

看到玲玲的成长经历，很多人可能会问：不是说越性格开朗的人越不容易产生心理烦恼吗？为什么像玲玲这样开朗、热情的“开心果”会不开心呢？

1. “开心果”原来是个假象

普通人大多会有这样的误区：性格开朗的人就不会有烦恼，不会有心理上的痛苦。

从心理学的角度来讲，过于开朗外向的性格更可能是内心痛苦的一种防御方式。换句话说，开朗外向是一种个人逃避内心痛苦的方式。有时外向性格的人可能对心理痛苦的感受不够敏感，往往是内心已经堆积了诸多不易解决的困难、矛盾和冲突时，才会对此有所察觉。

这类性格的人即使心理承受着痛苦，却更不容易被周围的人所发现和理解。因为当他们内心越痛苦时，反而会表现得越积极乐观，隐蔽性非常强。正是这样的“开朗”假象，使得别人难以靠近他们的内心。当他们需要别人的理解时，发现“开朗”的个性已经成了一个不可逾越的鸿沟。

从玲玲的成长经历可以理解她的性格形成。她热情开朗的外向性格，一部分是遗传了母亲，另一部分源自逃避那个让她感觉不到爱和感觉不到温暖的家。

2. 无法分开的“双重”抉择

前文在大志的故事里，我们提到了男孩子在观念和情绪调节模式上会倾向于对父亲的认同，也更可能会在潜意识里“模仿”父亲的各种性格模式。那么反过来，女孩子就自然地会向母亲认同，她们更可能在潜意识里“学习”和“模仿”母亲的一部分或者大部分性格和情绪调节模式。

玲玲的性格就是这样一点点趋向她妈妈的，尽管她能说出也能很强烈地意识到自己非常不喜欢妈妈那种暴躁的脾气、挑剔的性格、冷漠的情感、对亲人的苛刻要求等。但是事实上她母亲的个性中又有着很多吸引她的方面，这种吸引是她自身无法意识到的，自然也不可能表述出来。事实上，她知道，正是母亲的精明能干，为人热情，才使得家里的生活还算不错，没有让她们姐弟俩的童年过得很拮据。所以，妈妈的这部分性格是在玲玲的潜意识里得到认可的。

玲玲无法把妈妈的各種性格模式区分清楚，而是全部混淆在一起。她把对妈妈的期待，对母爱的渴望，对妈妈挑剔苛求的愤怒全部都揉在了一起，转换成她的内心“外逃”：像妈妈那样外向开朗热情的性格吸引朋友们，成为他们的核心，得到他们的认可，在家里得不到的温暖她可以从朋友们那里去获得。

然而，这种“温暖”的获得也是有代价的。她以一个全身心的奉献者的姿态出现，她也在悄悄地透支着内心的情感和能量，缺乏情感和爱的支撑，却要一点一点地掏空她自己。

3. 争吵源自母亲的影响

玲玲的另外一种“外逃”的形式是，用暴躁、倔强的脾气向妈妈宣战。玲玲的妈妈是一个不会表达“爱”的人，她用自己的能力支撑起这个家，不免经受各种艰辛，心中也积攒着很多的委屈。

可是她是一个“爱”的错误表达者，她把对孩子的爱和对家庭的爱全部都用反向语言进行表达，而且她意识不到自己暴躁的脾气会给孩子和家人带来伤害，更不知道伤害会如此之深。

玲玲的性格几乎是她母亲的翻版。当妈妈发脾气的时候，玲玲倔强地还击，从而使妈妈觉得自尊心受到了极大的羞辱，她需要的是像爸爸那样顺从的态度才能平息她的怒火。而玲玲却恰恰相反，她的倔强和不低头的性格不能让妈妈平静，只会让妈妈用更为激烈的方式惩罚她。

其实玲玲意识不到的是，她想用对抗的方法让妈妈改变，变成像别人家的妈妈那样温情，给予她温暖感。她希望像别的孩子那样享受母爱带给她的舒适温馨的感受。母女俩的对抗只是想改变对方，这样她们的关系才能变得更和谐、更亲近一些。但是，这种水火不容的相处模式带来的结果是，妈妈和女儿都在把彼此的心往外推，这并不是她们的潜意识中想要的结果，然而事与愿违。

妈妈对于女儿来说是最亲近的人，按理说母女关系是最安全的、最不容易受到威胁的关系。但是，母女俩长久的对抗使得这种天然稳定的关系遭到了破坏，在玲玲的内心也留下了一道深深的烙印。因此她在处理这种亲近关系的时候，比普通的朋友关系还感到不安。这种不安也被牢牢地压制在潜意识的深处，只有处于这种关系中的时候，才会被激活，持续着这种母女的对抗的相处模式。

在这种对抗模式里，玲玲和妈妈一样，都期望自己是强者，能够战胜对方，改变对方，结果却往往是两败俱伤。

4. 母女对抗与婚姻关系

母女间的对抗逐渐加深了玲玲潜意识里的一个认知规则：如果向妈妈认错，就是在承认自己输了，这是懦夫和退缩的表现，我不能这么做。因此，在强势的妈妈面前她会表现得更加强硬、倔强。

她在不知不觉中把这种认知模式运用到与男朋友的相处中。当她和男朋友有争执时，她会在潜意识深处把男朋友当成她的妈妈而采取强烈的攻击。玲玲并不知道为什么会这样，即使她在争吵完之后感到后悔时，也只是对自己的吵架行为感到后悔而已。

爸爸这个男性角色本应该给予女儿更多的安全感。可是玲玲的爸爸个性比较憨厚，可能还有些懦弱，在家里扮演弱势的角色，他不能在和妈妈的相处中给予玲玲有效的建议，甚至在父母的争吵中，玲玲更想去保护自己的爸爸。

在玲玲的成长中没能得到父亲给予的力量感，也让她潜意识里

对这个父亲的形象和性格持有否定的态度，这仿佛又再复制妈妈和爸爸之间的相处模式。这也使得玲玲更渴求母爱。一方面，玲玲对父亲的软弱无能感到愤怒；另一方面，在她的潜意识里也把妈妈的坏脾气归咎于爸爸。父亲的形象在她的内心深处也留下了深深的印迹，在和男朋友相处的时候，这种印迹被激活。她和男友间的关系掺杂着她和妈妈之间的抗争，以及对父母关系的不满、指责与挑剔。

5. 受损的情绪调控力：失控的情绪调节模式

玲玲在自己的原生家庭中所获得的是一种失控而反向的情绪调节模式。她会像妈妈那样通过暴躁而有些失控的脾气来证明自己在家中的地位，期望用这种方式取得爸爸妈妈和弟弟的接纳。但是在她的内心深处有一个非常弱小的自己躲在一个角落里，这个自己的标签就是“我不好”“我没有能力去改变我的生活”“我一无是处”。这个弱小的自己在内心深处孤寂地存在着，给建立亲密关系造成了非常大的障碍。

外在的玲玲不允许自己表现出软弱，逐渐变得异常刚强。她在外人面前热情开朗，努力成为大家关注的核心，似乎只有和朋友们在一起的氛围才能让她快乐，在她的内心深处觉得只有这种强烈的快乐才是真正的快乐。但是玲玲所营造的这种氛围是一种假象，朋友的关系始终代替不了亲情，她真正的期望是像别的家庭那样温暖而有爱。

三、指向亲人的暴躁脾气引发的心理困惑

玲玲的原生家庭造就了她对外人开朗热情而对家人尤其母亲脾气暴躁的双面性格，却也令她对建立家庭产生了恐惧。为了逃避这种恐惧感，她对亲近的人的暴躁脾气就成了对付这种恐惧感的有效攻击。

1. 错误的情感表达

然而，玲玲的原生家庭没有给她足够的温暖、爱和安全感，也没有培养起她去合理地表达情感和表达爱的能力。像她的母亲一样暴躁的脾气，错误的表达情感的方式，毁了她的两段感情。而在原生家庭里得不到的就需要在自己的家庭里去获取，但是玲玲的暴躁脾气和挑剔的性格在亲近的人面前表现得淋漓尽致，这是她在和母亲的抗争中慢慢固化下来的情绪调节模式，已经变得非常自动化，非常自然。

在玲玲年少时对外界充满好奇的年龄里，她的情感还沉溺在朋友前呼后拥的快乐里，而这种快乐都是短暂的。随着每次聚会的散去，玲玲都要去面对自己的情感需求，而这种需求又是令她恐惧和不安的。所以，当前两任男友都因为受不了她的脾气和他们的家庭的阻挠离她而去的时候，她的内心就会泛起阵阵的空虚感，但是她意识不到这些。因为她始终认为自己有很多朋友会一直陪伴在她身

边，带给她快乐，她也能让和她在一起的朋友们感到愉快。

2. 愤怒和孤独感

但是随着年龄的增大，周围的玩伴也都寻找到了自己的归宿，也不会再像从前那样和玲玲一起玩耍。这也让玲玲感到些许的愤怒，她的朋友们从情感上抛弃了她。她开始对周围的朋友感到非常不满，觉得人与人都是利益关系。当他们需要时，玲玲就会蹦出来充当他们的“开心果”，掏空自己的情感来帮助他们排忧解难；而当他们都找到了自己的归宿的时候，就把玲玲搁置在一边，忽略了玲玲的存在。本来这些朋友是她快乐的唯一来源，而今这种源泉渐渐枯竭了，只剩下玲玲自己去面对，她感到非常的孤独和不安。

此时的玲玲也逐渐感觉自己需要有个家来安顿下来，但是建立家庭是她难以逾越的鸿沟。她就犹如自己被圈在了笼子里一样，逃也逃不掉。而未婚夫越关心她，她越挑剔，脾气也越大。这是她潜意识里亲密关系中错误的情绪调节模式在作怪，渴望家庭的温暖，并不能扭转自己对亲人的暴躁脾气。

越是临近婚期，她和妈妈之间的对抗、妈妈和爸爸之间的对抗的模式在她和未婚夫之间一遍又一遍地复制。这不是玲玲所期望的，她也在强烈地恐惧自己的糟糕脾气会重蹈覆辙，使她现在的男朋友也像前两位一样离开她，可是她又摆脱不掉这种糟糕的模式。

于是，玲玲开始讨厌自己，内心那个弱小的自己被激活了，而她看到弱小的自己更加抓狂，不敢面对，也不想去面对。这也让她

产生了对将来的严重担忧，不知道这个弱小的自己该如何去迎接即将来临的家庭生活。这使她处于迷茫和困惑当中，让她感到无力，也无法理出头绪。

四、抛掉“开心果”的面具，找回真实的自己

玲玲一直想变回大家心目中的“开心果”，其实她不明白这只是一个“面具”而已。

“你很渴望还是大家的开心果？”我问她。

“是呀，就像过去那样。”

“像过去那样成为朋友心中的开心果，这对于你意味着什么呢？”

“嗯……”玲玲思考了一会儿，“意味着……意味着……我是大家的中心，大家都很喜欢我……可是现在跟以前完全不一样了……”玲玲开始哭了起来，瘦小的身体蜷缩在沙发里，那种心力被耗尽的感觉再次袭来了。

在辅导的过程中，我让玲玲画了一张自己和家人的画，这能够表现家里成员之间的互动关系，也能够反映出她的人际关系模式如何。当我和她一起分享这幅画的时候，玲玲渐渐明白了，一直以为自己非常强大，能够承受很多痛苦，但是在画里的她是那么弱小，背对着所有的人，她和妈妈之间隔着很厚的一堵墙，而妈妈和弟弟、

爸爸一起吃饭。

看着这幅画，玲玲大声痛哭了起来，这可能是她有生以来第一次面对真实的感受……

在接下来的辅导中，我们一起唤醒她心底真正的情感需求，纠正不适当的情感表达模式，同时修复她和亲人之间的关系，重新认识她自己。

当玲玲对自己的情绪模式有了深入的理解之后，辅导的重点就转向了如何调控自己的愤怒情绪，尤其是与未婚夫相处过程中的愤怒的表达。在起起伏伏的过程里玲玲一点点地在改变。

前些日子，听说玲玲接受了未婚夫提议的旅游计划。在出发前几天的辅导中，画中的玲玲转过身来，脸上的笑容很真实，和妈妈之间的那堵墙也消失了，身边的亲人们也都是开心轻松的表情。

五、家长心理百科

1. 什么是“认知规则”？

就像做游戏一样，我们的内心活动也遵循着一定的规则。和游戏不一样的是，做同样的游戏有着相同的规则，但是不同的人在面对相同的事物或者挫折时，内心的规则都是不同的。

比如说同一班级的两个同学，同时参加同一门功课的考试，他们就可能调用不同的内心规则。甲的规则可能是“只要尽力去考就行了，至于结果怎么样不重要”（积极的规则），那么此时正在考试的甲就可能感觉很放松，更可能会取得优异的成绩；而乙的规则是“不考第一就太糟糕了，没脸见父母”（消极的规则），那么这种规则下的乙就会感到很紧张着急，即使会的题也不知该怎么去做了。

因此，这种认知规则是一种观念或者想法，然而这些规则与时时刻刻出现在脑海里的想法不一样，经常是躲在心灵的深处悄悄地指挥你，让你不知不觉地按照它的“旨意”去想事情，去做事情，不知不觉地陷入某种情绪当中无法自拔。

那么，“认知规则”都是从何而来的呢？

它往往更多地来自自己的家庭环境和养育者，也就是家庭里的规则。尽管孩子在学校、社会、交友的过程中都会产生一些规则，然而这些都是家庭中所产生的“规则”的补充，它们都存在着强大的力量，来影响人们的各种意识和决策。

而这个规则不是写在纸上的，也不只是家长通过语言直接教给孩子的，往往会在孩子与家长的互动中获得。家长的行动、表情、态度甚至沉默，都可能会无意识地传递给孩子一些信息，逐渐地成为他们内心中的规则。

在每个人内心众多的规则中，有的规则会让人更加积极，有的则会让人消极，甚至长期下去会使人生病。所以，找出那些消极的或者不适当的规则从而进行修改，有的时候是非常必要的。

2. 什么是“投射”？

“投射”是心理学上的一个专业名词，它是人心理上的一种作用，或者说一种能力，为人的心灵提供“保护”。

这种能力来自内心，或者心灵的深处。因为每个人的内心都有自己的个人需要、动机或者隐藏着的情绪，在某种适宜的环境或者压力下，他的心理就犹如“放映机”一样，把自己内心里不能说出的需要或者情绪像放电影一样，投在某个人或者事物上。

所以在他的眼中，这些需要或者情绪好像是另外一个人的，这样就把自己的心理特征转移到别人身上，从而对此人采取一些行动，或者持有某些过激的态度。其实，他看到的是自己的内心活动，却不容易意识到。投射作用的实质是个体将自身存在的心理行为特征推测为在别人身上也同样存在。

比如有的人对自己的亲人态度冷漠，不耐烦，正是由于在他们身上看到的是自己的影子，由于无法接受自己，当然也不会接受对方。

依据投射理论，有一些心理测验可以用来对人格进行测量，比如罗夏墨迹测验和主题统觉测验就是两种比较常见的形式。

六、家长提问

1. 家长如何对待青春期叛逆的孩子？

根据美国发展心理学家埃里克森的观点，青少年时期是形成自我同一性的时期，这个时期的孩子们开始思考“我是什么样的人？”“我的过去是怎样的？”“我的未来将走向何方？”等一系列有关“认识自己”的问题。当自我意识开始成长时，个体对于外界的反抗意识变得强烈，父母就会看到孩子的叛逆行为。

步入青春期的孩子们开始思考“自我”，情绪也开始悄悄地慌张和烦躁起来。随之会产生大量的家庭矛盾。为了解答那些“认识自己”的问题，他们必须按照自己的想法去做事情，而不像以往那样按照父母的意志去做事情。所以，他们会尽可能多地在父母的建议和要求面前做出“拒绝接受”的姿态，或者以沉默代替表态。

面对这些孩子，父母千万不要生气，而是要为自己的孩子喝彩，因为他们开始严肃而认真地对待自己了。父母们千万不要用简单粗暴的方式应对他们，也不要按照自己的标准去判断对错，或者逼迫孩子承认错误，而是要把你的孩子当成大人或者伙伴去商量，在探讨的过程中，先认可孩子的观点是有道理的，然后再发表自己的观点。

2. 脾气急躁的父母如何控制自己的情绪？

有的父母是严格型的，他们会使用更多粗暴的或者严厉的惩罚方法来教育孩子。这种教养方式却会使孩子的性格走向两个极端，一种情况是形成胆小、怕事、顺从、懦弱且没有主见的性格；另一种情况是孩子会表现出过度的反抗、暴躁的脾气和较多的攻击行为。这两种性格对于孩子的身心健康都是没有好处的。

所以，为了培养孩子良好的性格，父母一定要控制住自己的急躁脾气，及时地意识到自己的急脾气是不是又上来了。如果是，那就在这个时候先深呼吸两下，让心情先平静一下，然后再去面对孩子。如果感觉到自己的脾气还没控制住，那就在孩子面前先不要表达任何言语，不妨到厨房里喝点水，或者听一首曲子，等心情平静了以后再去面对孩子。

七、写给家长的话

我经常听到家长抱怨自己的孩子脾气不好，但是要知道不论男孩儿还是女孩儿，他们的脾气性格或者行为方式都可能受教于父母，就像玲玲的暴躁脾气，正是她母亲脾气秉性的一个翻版。

家庭中父母的暴躁脾气往往会引起孩子两种截然不同的反应，要么向父亲或者母亲一样表现暴躁，要么屈服于家长的强势而把情

绪压抑在心底，但是可能会慢慢地以其他负面形式表现出来。比如，前几年北京发生的“摔婴惨案”的当事人韩磊，除了与生俱来的性格特质外，就是在父亲的暴躁和棍棒下调教出来的冲动的个性，他的冲动经常难以自控，最终导致了悲剧的发生。

父母一定要在孩子面前调控好自己的情绪，不要被负面情绪所左右。孩子是弱者，容易成为父母暴躁脾气的“出气筒”，尽管有的父母不愿意承认这一点。而当父母带着一颗平静的心和孩子相处的时候，孩子的情绪也会变得更加温和而冷静。

八、家长自我成长思考题

- ☐ 你体验过愤怒的情绪吗？
- ☐ 愤怒时你有一种什么样的感觉？
- ☐ 什么样的事情会让你感觉到愤怒？
- ☐ 当愤怒的时候你通常会做出什么样的反应？
- ☐ 如果你有孩子，你注意过孩子愤怒时有哪些表现吗？
- ☐ 当孩子有愤怒的情绪表现时，你是如何应对的呢？

九、科学链接

人的想法绝大部分是由思维引起的，积极的想法常常产生更多正性的情绪，消极的想法常常产生负性的情绪。当意识到自己的想法比较消极的时候，不同的人对自己消极想法的调控策略是不同的。

Wells 和 Davies 于 1994 年编制了思维控制问卷（Thought Control Questionnaire, TCQ），用来测量 5 个控制消极想法的策略。这 5 个策略分别为：分心（努力使自己忙碌和思考其他问题）；惩罚（对自己愤怒，冲自己大喊，扇自己耳光或捏掐自己以控制思维）；重评（努力重新解释自己的想法，挑战思维的有效性或努力用不同的观点看待这个问题）；社会控制（向朋友述说自己的想法，或询问朋友自己如何处理自己的想法）；担忧（努力地想很微小的问题，反复想微小的担忧或更糟糕的想法）。

这个问卷可以用来测量不同人群所采取的调控消极想法的策略有何不同。通过使用思维控制问卷进行研究发现，焦虑症的病人比正常人更多地使用担忧和惩罚的策略，很少使用分心和社会控制策略。

M o o d s

第五章

“乖孩子”带来的恐慌

为了维护父母心目中那个听话的形象，“乖孩子”无法表露的痛苦只能压抑着，直到……

前一阵，我去了一个书吧，准备继续写我的书。我找了个角落坐下，正写得入神，一阵刺耳的训斥声就像电报一样钻进耳朵，“你就是没用功，用功不会是这样的成绩”“你一点都不乖”“和你说过多少遍，就是不听话”……

怎么回事？我的好奇心来了，放下手中的工作仔细听了一阵。原来，是一位妈妈在辅导儿子英语。男孩的声音很小，基本听不见，只听见妈妈“谆谆教导”的声音。从声音里判断，这位妈妈对孩子的“不用功”“不听话”已经忍耐多时，显然很不耐烦了。

可是真看不出这个 10 岁左右的男孩儿是那种“不听话”的孩子，连说话的声音都那么小，似乎丝毫不敢违逆妈妈的“圣旨”。这是一位用成绩来决断孩子是否听话的妈妈，而孩子的“不听话”对于她来说是非常恼怒的。

记得在一次教师心理培训的课堂上，我问他们“青春期孩子的最大特点是什么？”教师们几乎异口同声地说“不听话”！这似乎意味着孩子曾经“很听话”，而大了却不听话了。我问，孩子的“不听话

话”为什么会让老师们如此苦恼？回答也几乎是类似的，因为孩子们的想法是“不对”的。

看来，在家长和老师心目中，“听话的孩子”“乖孩子”才是好孩子。这就意味着，那些“不听话”的孩子是不被家长和老师所接纳的。

可是根据我的经验，有些家长带着来辅导的孩子，往往曾经大部分都是“听话”的乖孩子，可是到了青春期或者青春期前，他们却出现情绪紊乱或者行为紊乱。家长们很迷惑，为什么曾经那么“乖”的孩子会出现这些问题呢？

其实，有一种“乖”孩子是为了顺从过于细致的控制型父母，为了得到他们的认可。这种“乖”只是表面现象，内心存在着很多冲突，可能是“乖”和“不乖”在打架，内心里会涌起阵阵的恐慌，这种恐慌又会牵扯很多内心的苦恼。而更可怕的是，他们的这些苦恼被表面上的“乖”所掩盖，不容易被家长发觉。

从玲玲的故事中我们可以感受到，母亲强烈的情绪波动对孩子的情绪调节模式会产生很大的影响，也会损害孩子对自身情绪的调控力。然而，有些父母是在把平静无声的苛刻标准强加给孩子。这样的父母可能也是脾气比较好的，但是会有很强的控制欲。这种类型的父母往往也会培养出很乖的孩子，孩子却可能会是痛苦的。因为孩子的做法如果偏离了父母的标准，就会引起他们内心的惶恐不安。

接下来我们来看看李壮这个“乖”孩子的故事，你会发现，过

于“乖”的孩子内心里有多么纠结，但是他的这种纠结在家里却被父母忽略了，直到成年后表现出了行为上的紊乱，父母才开始试着去了解儿子的感受。

一、反复锁门的烦恼

李壮在妻子的陪伴下来到了我的辅导室，妻子看上去很着急，不知道自己的丈夫为什么这么细致，而且有些过分了，好多事情都拖着不做，还是总检查家里的那个门有没有锁上。

李壮看起来倒是很平静，戴着黑边眼镜的白净面庞上，带着特有的微笑，仿佛在掩饰着什么。他看起来很有礼貌，行为规规矩矩，显得心里有些拘谨。

我请李壮和他的妻子坐下来，简单介绍了一下我的工作内容，然后询问了他们的一些基本信息。

李壮说起话来有条不紊，言辞讲究，述说自己问题的时候像在说别人的事情。

“韩老师，我爱人太担心我了，其实没她说得那么严重，我自己也在克服……”李壮稍微能放松一些了，依然带着笑容，“检查的次数少很多了……”

“‘检查’是指你爱人说的‘检查门锁’吗？”

李壮点点头，“前一阵，我检查家里的门锁没锁上的次数有些多，耽误了一些工作。”他特有的笑容显得有些苦涩，很快话锋一转，“不过还好，领导对我的工作一向都很满意，他没批评我，还问我家里是不是有什么困难需要帮助。”

“领导对你的工作很满意，也比较关心你吗？”

他点点头，“可是‘清官难断家务事’，谁也帮不了我呀！”李壮苦笑着摇摇头。

“是你的家里出现了一些不好解决的事情吗？”

“嗯，是呀！”他接着说，“我和我爱人是大学里的同学，我们两年前领的结婚证。三四年的恋爱彼此都很了解，感情一直不错。”

“这应该是个非常美满的家庭。”

李壮点了点头，接着又使劲摇头，“直到后来我才明白，结婚不只是两个人的事情，其实是两家人的事情。”他的表情有些痛苦。

原来，尽管两个人已经结婚，但是两家父母一直很少往来，因为对他们的婚事两边家长都是持反对意见的。

他妻子的父母生活在农村，家里的负担很重，还有个很不省心的弟弟；而李壮家是城里的，条件比较好。最重要的一点是妻子的性格大大咧咧，粗心马虎，说话直来直去，不太考虑别人的感受，这是李壮的父母最难以接受的。

一向在父母心目中很乖很听话的李壮这一次却违背了他们的意愿，和妻子偷偷领了结婚证。这让二老很恼火，但是生米已煮成熟

饭，也就慢慢接受了。但是结婚以来，妻子和公公婆婆的矛盾不断升级，这让李壮不知如何是好。

说到这里，李壮的妻子沉不住气了，赶紧把话接过来继续讲起家里的事情。

.....

李壮的性格很温和、安静，我呢，和他的性格正相反，还挺开朗的，性子急，有什么话在心里都搁不住。上大学的时候，我们在一起学习，相互照顾，还是挺开心的。

他从大学时起就一直有个习惯，每次锁门时，李壮得在锁上门之后来回拧两下把手才能放心离开。我有时候嫌他磨蹭，催促两句，但是没觉得是什么大毛病。

大概从半年前开始，李壮做事情更加磨蹭，检查门的次数增多了。每次锁上门后都要将门把手拧上五六遍，这么一来锁个门就得老半天。而且这个时间越来越长。不过最近半个月好像少一些了，锁门时间得花十几分钟，以前得反反复复半个小时，弄得他上班迟到好多次。

我就是嫌他有些磨蹭，其他都还好，单位工作做得也挺好，同事领导的评价也都不错，没有因为这阵子迟到扣工资奖金什么的，所以我也没在意。

我让李壮不要再检查了，他也在努力地克制，可锁门还是得花上个几分钟到十几分钟。后来我听朋友说，对于类似的情况应该接受心理辅导，所以我就来找您帮帮他。

妻子说着说着眼圈就红了起来，“我也不知道他这是怎么了，也不敢告诉公公婆婆……”

李壮一边听着妻子说话，一边还时不时地露出苦笑的表情。这种表情暗示着，他的内心装着一肚子的委屈和痛苦。

到底是什么原因导致了李壮的困惑，这是一种什么样的心理困惑呢？带着这些疑惑，我试着从他的成长经历上看能否找出一些答案。

1. 听话的乖孩子

我是家中的长子，由于爸妈工作都非常忙，我很小就被送到了姥姥家，跟着姥姥和两个小姨一起生活，爸爸妈妈每个月都回去看我一两次。

三岁的时候，爸妈本来打算接我回家。可是那年又添了个弟弟，他们实在没有精力照顾我。在姥姥家的那些年，两个小姨对我就像亲儿子一样，可是我心里还是感觉缺少了什么，特别羡慕表弟和表妹身边有爸爸妈妈的爱护，觉得他们一家人在一起很幸福。

有了弟弟之后，爸爸妈妈来看我的次数就少多了，我觉得可能是自己不够乖，或者自己做错了什么事情，他们才会这样对待我。自那时起我就知道了要好好听话才能讨人喜欢。记得那时候大人们经常夸奖我懂事，不爱吵闹，也不像别家的淘孩子那样到处乱跑，不听大人话。

一直到六岁要上小学的时候，爸妈才把我接回家里。回家那天的情形，我一直记得。一路上我一直哼着歌，想到以后每天都在他们身边别提多高兴了。可是到了家里之后才发现这个家好陌生呀！我心里不停地问自己，这是我的家吗？

回家后我和弟弟同住一个房间，弟弟却总把我往外撵，他说：“这是我的家，不是哥哥的家。”

我委屈地说：“这也是我的家呀……”

弟弟还是坚持说：“这不是你家”“天晚了，哥哥你该回你自己的家了！”

我心里非常难过，眼泪在眼圈里打转，最后还是憋回去了。我怕爸爸妈妈见我哭了会不高兴，撵我走！

回家后我觉得一点都不开心，他们除了日常简单的问寒问暖的话外，很少和我聊别的。可能是我不知道该和他们说什么。爸爸妈妈和弟弟之间经常有说不完的话，好像他们是一家人，我是别人家的孩子似的，根本插不上嘴。

我总觉得爸妈只疼爱弟弟一个人，他们并不关心我，可我不敢和他们讲。所以我在家里，尤其在爸爸妈妈面前，会变得更听话。吃完饭就帮妈妈洗碗筷，主动打扫屋子，妈妈爸爸怎么要求我就怎么去做。

只有当妈妈夸奖我“真乖”的时候，我才会觉得开心。

我爸是设计精密仪器的技术员，对工作特别专注和热爱，被评

过省级劳动模范。他的个性本来就谨慎细致，再加上他的工作性质决定了他不论是在工作中还是在家里，总是希望精益求精，不能出错，甚至有时候我觉得他比女人还细致好几倍。

我爸教育孩子也和设计仪器一样细致，对我的要求很严格。他常说的一句话“你是哥哥，要给弟弟做出榜样来”，这句话深深地刻在我心里，我就很努力地按照爸爸的要求去做。

在家里，自己的书桌必须是整整齐齐、一尘不染的，书架上的书不仅摆放得整齐，而且每本书都有固定的位置。

我爸对我的学习要求也很高，比如写字一定要工整，不准有涂改，不准有错字。每次写作业的时候，我都精神高度紧张，就怕哪里写错了。如果一不小心写错了，就得重新写，要不然会挨爸爸训。我写作业很慢，一笔一画，一旦写错了就很烦，有几次怎么也写不好，我气得还把作业本撕得稀烂。

我已经很努力了，可是每次拿着优异的成绩给爸爸看时，他从来都没有表扬过我，只会说“不要骄傲，继续努力”。我也不知道达到什么程度他才会满意，所以就拼命地学习，对自己也很严格。

妈妈在一所中学当老师。我比较乖，不像弟弟那样淘气任性。所以妈妈对我也比较放心，也常和别人夸我省心、听话。

离高考的日子越来越近，我心里也越来越焦虑。我上课时很紧张，就怕哪里没听到错过了，神经紧绷，每天头痛得很。晚上睡觉经常做关于考试的梦，如写错字了，名字没写对……

我也不敢把这种情况和爸爸妈妈说，怕他们生气。后来勉强把高考应付过去了，成绩并不是很理想，只考上了一个二本学校。记得看到录取通知书的时候，爸爸脸色特难看，把通知书狠狠地扔到了地上，扭头摔门回房间了。我心里难过极了，恨自己没考好惹爸爸不高兴了。幸亏妈妈没有太多的不满，还安慰我：“以后多努力吧，你爸过一阵就没事了。”

从那之后，我每次出门，锁门后都要拧两下才能离开。上大学时，我也比其他同学用功，除了学习，我很少参加其他活动，但是我的学习成绩并不是很突出，一直很苦恼，心情很沉重。

不过大学期间，交了女朋友，就是现在的爱人，有了她的陪伴，我也开心了许多。她开朗而不拘小节的性格让我很喜欢，也很羡慕，那是我做不到的一点。

2 . 无法面对的家庭矛盾

由于两家家庭背景的差别太大，而且妻子的性格让我爸妈觉得接受不了。这段感情没有被家长认可。大学毕业后，我有生以来做了唯一一件违背爸妈意愿的事情，就是和女朋友偷偷领证登记结婚了。

当拿着结婚证回家时，他们非常生气，我爸当场就把水杯摔碎了，说不想再见到我。尽管妈妈感到非常意外和生气，但她还是很心疼我。既然我们已经登记了，他们没几天也就无奈地接受了这个现实。在妈妈的多次劝说下，爸爸的态度也逐渐软了下来，他虽然心里不高兴，但还是硬着头皮承认这段婚姻了。

后来在筹备婚礼的过程里，由于生活习惯的不同，两家的家长发生了很多冲突。妻子的爸妈坚决按照农村的规矩操办，而且还要了很多彩礼钱。我和妻子两边协调，好不容易才把这婚礼的事办完了。把岳父岳母送走后，我终于松了一口气，以为从此可以过上太平的生活了。

事情并不像我想象得那么简单，以后的日子一直就没有安宁过。妻子的性格让两位老人根本就接受不了，他们像要求儿子那样要求儿媳妇，家里的东西要放得规规矩矩，不能乱放，在家里说话声音不能太大……一个个条条框框像紧箍咒一样，一开始妻子还能忍受，但是时间一长她也受不了了，开始不按照公婆的要求去做，有时候也顶撞他们。

我夹在中间很不好受，总要去调和他们之间的矛盾。每次看到爸爸生气而阴沉着脸时，我感觉自己很痛苦。也不知道具体从什么时候开始，我检查门的次数增多了，总是感觉不放心。

为了不让矛盾再升级，爸爸妈妈商量决定让我们出去租房子住。虽然我不愿意离开，觉得自己有责任照顾好爸妈和弟弟，但是既然爸爸决定了，我还是继续做个听话的“乖”儿子吧。

3. “锁门”强迫症

我们自立门户之后，婆媳之间的矛盾减少了，可是反复检查门锁的习惯没有改变。当然，这些我都是悄悄进行的，没让妻子知道，怕她的急脾气上来又唠叨。

半年前，姥姥因为心脏病突然去世，我备受打击，世上最疼爱我的人也离开了我。在葬礼上，我伤心欲绝，连眼泪都流不出来。

葬礼之后，我的心头就犹如压了一块大石头一样，沉重得很。从那时起，我锁门的检查次数与日俱增，每次都要检查十多遍，甚至二十多遍。一遍一遍检查的时候，我心里也很着急，一边上班要迟到了，一边还必须反复地检查。

后来我爱人发现了我反复锁门这事儿，她很着急，让我克制一下，我也在努力地克制自己少检查，次数好像能少一些了，十来分钟也就差不多了，以前得半个小时。

我爱人不放心，就非要让我来辅导一下。不过我也不想这样，但是控制不住……很难受……不能一次也不检查，否则就特别难受。其实我也想知道为什么自己会变成了这样。

二、解读李壮的心灵成长历程

说到这里，读者们可能会感到非常迷惑，为什么一直是爸爸妈妈心目中的“乖”孩子，会这样没完没了地去检查门锁呢？

其实李壮出现的这些问题与其性格有很大关系。他谨慎、小心、细致的背后隐藏着种种的恐慌，还有一些对自己的愤怒。下面我们来分析一下李壮的心灵成长过程，找出导致“强迫而压抑”性格形成的因素。

1. 缺失父母之爱埋下隐患

李壮出生后就被寄养在姥姥家，爸爸妈妈定期去看望他。很多孩子小的时候都可能有这样的经历，但是被寄养的经历对任何人来说，都会多少在他们的性格里留下一些痛苦的痕迹。

至于这些痕迹的深浅和将来是否会抚平，还是要看之后父母对孩子的心灵成长是否投入了足够多的关注，让他们在关爱中逐渐抚平这些痛苦的痕迹。这个过程也和父母的性格，以及孩子当时承受压力的大小存在着很大的关系。

李壮在姥姥家的时候，虽然也得到了姥姥和小姨们的很多疼爱，但是这种爱来自“外人”，是无法代替父母所给予的安全和温暖的。

大人们可能会认为，孩子小，记不住什么事情，不高兴的事儿很快就能忘掉，所以寄养在亲戚家也是无所谓的。这是多数人的一种误解。孩子虽小，记忆和情感系统很不完善，但是有些情感上的不愉快，尤其父爱母爱的缺失是会对他们产生影响的。只不过这种影响不会马上显现，也可能不会特别明显，但是对孩子性格的健康发展存在着潜在的威胁。

李壮的情感很细腻，他已经习惯于把姥姥家当成自己的家，他可能会一度认为家就应该是这个样子的。不过，父母之爱的缺失还是在他的心里一点点地发酵着。

随着年龄的增长，他发现不是这么回事。因为看到表弟表妹都住在父母的家里，而且可以和自己的爸爸妈妈任性撒娇，李壮心里

好难过，非常羡慕表弟表妹有爸妈疼爱的样子。尽管小姨们对李壮也很疼爱，但终究和自己的父母是不一样的。那种父爱母爱的缺失感越来越强烈，也让他更加渴望能像别的孩子那样得到家的温暖。

然而，由于那时候年龄小，语言功能不完善，他没办法表达出来。这种缺失的恐慌感就一直在他的潜意识里隐藏着，渐渐地，这种恐慌感转化成一种力量，让他可以通过获得其他亲人的关注而减轻这种感觉。他在姥姥家时逐渐养成了一种应对方式，就是听大人的话，做个“乖”孩子，以赢得亲人们的喜爱。

2. “乖孩子”是压抑自然情感的结果

小时候缺失的那部分不是只靠孩子自己的力量就可以弥补回来的，李壮的这种“乖”是超出这个年龄孩子的情感调控能力范围的，因为他要压抑很多孩童时期的任性、调皮，孩子很自然的那部分情绪和情感被压制下去了，形成了他最初的情感应对和调控模式。

六七岁的时候，李壮被父母接回城里的家，他最初的情感调控模式被再次地强化了。本来带着很大的期望回到这个本应很温暖的家，但是李壮发现和自己期望的实在相差太远了。这个家一点也不熟悉，而且从小没和父母生活在一起，令李壮对爸爸妈妈不禁感到陌生，也有些害怕。这是因为他从来没有过像表弟表妹那样与爸爸妈妈淘气任性的经历，就是那种和父母之间最初的亲密感完全没有建立起来。错过了那个时期，那种和父母之间的亲密感也就很难再建立起来了。

3. 内心隐藏的恐慌

当弟弟说出“这不是哥哥的家”这句话的时候，李壮的心真的被刺痛了，这种痛是一个孩子感受到的那种没有人关心、没有人爱护的孤独感和比过去更加强烈的恐慌感。然而爸爸妈妈完全没有发现这些问题，使得孩子的恐慌感再次地被压抑。

在这种环境下，像李壮那种听话的“乖”孩子的情感调控模式被再次启动了。他当然不喜欢那种恐慌感，所以在爸爸妈妈面前要表现得比以前更听话、更“乖”，才能压制住那种令人讨厌的恐慌感。

而爸爸管教孩子的方法让李壮的这种“乖”的模式更加牢固。爸爸的个性细腻，又是做精密仪器的设计和维修的。他对工作非常投入，使得他无法对工作方式和生活方式进行区分。于是他把工作中的过分细致和不能出错的思维带入了家庭，并把这种思想也灌输给了孩子。

爸爸“不能出错”的做事标准也被李壮全部接受了，他认为必须严格按照这个标准去做才能得到爸爸的关心和认可。然而，爸爸的个性却是那种不仅非常细致，不能忍受错误，而且是很不容易接纳现状的人。因此无论李壮如何努力去做，都很难得到父亲的认可。李壮的努力得不到爸爸任何积极的反馈，他的心里就会更加慌张，他的潜意识里那个“乖孩子”的模式告诉他，是因为他做得不够好。

在为了获得爸爸的关心和爱护、消除恐慌动机的驱使下，李壮学习更加努力，像父亲要求的那样，在任何细节上都不允许自己出

错，渐渐地他也无法忍受自己出错。

然而，这是要付出很大的代价的，李壮长期在学习上高度紧张，所以在高考的关键时期，他的努力没有得到应有的成绩。高考的失利使得他从爸爸那里得到的不是安慰而是责备。李壮感到痛苦至极，深深地谴责自己。他没有考出好成绩，不仅不能证明他的努力，而且也不符合爸爸让他为弟弟做出榜样的要求。

虽然妈妈的安慰让他减轻了一些高考失利的心理负担，但是那份内疚和自责连同恐慌感一起被压抑在了他的潜意识深处，不知什么时候就会冒出来。

4. 受损的情绪调控力：压抑而强制的情绪调节模式

通过李壮的成长经历我们可以看出，“乖”孩子虽然深受家长的喜欢，但是这也会给心理还不成熟的孩子带来很多负面的影响。

因为这个过程是一种不良的情感应对和调控模式，压抑了很多负面情绪和情感，而这些都是要适度宣泄和表达的。如果这些没有宣泄和表达出来，不仅不会被家长重视，反而也会被长时间地忽略，被积压下来后很容易在沉重的心理压力下爆发出来。

为了防止被压抑的负面情绪被自己和家人感觉到，李壮就无意识地用反复检查门是否锁好的方式来进行压制，从而形成了压抑而强制的情绪调节模式。这种模式不仅让他的负面情绪失去表达和疏导的机会，而且在反复检查门是否锁好的过程中不断地压制下去，让他对自己的情绪的觉察力进一步地下降，也就失去了

积极调整的机会。

李壮的情感调控模式是为了寻求家长的关注，寻找那份小时候已经失去的和父母之间的亲密感，所以他需要迎合父亲的心思，看父亲的脸色，期望父亲的认可，最终找不到他对自己的任何认可。他就像一个影子一样必须时时刻刻地跟在父亲的后边，不能离开一点点，偏离一点就会引起他的恐慌感。

三、细致带来的心理困惑

看到这里，你可能会产生这样的疑问：父子俩人同样都过于细致，为什么李壮的父亲没有出现心理问题，而且工作很出色，但是李壮却出现了心理困扰。

1. 父子俩的不同之处

尽管细致是他们个性上的共同点，然而，除了这个共同点之外，他们的个性的其他方面还是很不一样的。

父亲的个性细致，但是有很强烈的掌控感，而李壮的细致个性中却少了那种掌控感。父亲把自己个性中细致的那部分投在了工作中，而且他的工作正是那种需要非常细致严格且不允许出错的类型，他的性格很适合做这样的工作。父亲的工作正好能够发挥他个性当中细致的那一面，并且取得过非常好的成绩，也就是获得了自我认

可，对自己有着很强的掌控感。所以，父亲觉得儿子也应该像自己一样，甚至比自己更细致，才能获得更大的成功。这是出于父亲对儿子的关爱，就体现在对细节的严格要求上，然而这种关爱却带着强制性。

李壮却没有父亲那么幸运，他的细致是出于他听大人的话，并且更多的是为了迎合父亲的需要，而不是真正地出于他本身的愿望。因此，李壮在过于细致的同时，却找不到父亲那种对自己强烈的掌控感，使其自我感受不能和谐统一。

2. 反抗父亲并未摆脱影子角色

私自结婚事件让李壮真实地做了一件按照自己的意愿做的事情，成功地摆脱了做父亲的影子的角色。

然而，除了这件事情之外，李壮还是按照自己既往的模式去生活，恢复了“影子”的角色。那一次的摆脱并没有让李壮的心情得到放松，反而是内心深处那些从小积攒下来的负面情绪渐渐地冒出了头。结婚事件让他感觉非常对不起父亲，内心恐慌感又出现了。为了消除这种恐慌感，李壮要付出更多的努力来迎合父亲，期盼这样做能够挽回从父亲那里失去的关注。

随后的局面让李壮逐渐感到难以面对：婚礼过程中两家父母的矛盾，婚后妻子和父母之间的矛盾，令他焦头烂额，也让他筋疲力尽。但是，他的情绪调控模式还在运作，他在努力去弥补他在父亲心目当中已经受损的那个“乖”孩子的形象。

当这些困惑和矛盾无法解决的时候，李壮的注意力就转移到检查门是否锁上这件事上。这样反复检查对于他来说都是有一定意义的。在他的心里很清楚门锁上了，因为从来没有发生过没锁门就离开的事情，他通过反复检查的过程逐渐压制自己内心的恐慌。

他的反复检查的行为在一遍一遍地问自己“我到底锁上没有”中被固化下来，只要脑海里浮现出这种疑问的时候，他的恐慌感就出来了，不得不再去检查一遍。如此周而复始，李壮已经没有太多的精力去考虑家庭的事情，因为他的大部分精力都投入在了检查门锁上。

李壮原本是要把自己反复检查门锁的事情隐藏起来，担心家人知道后会着急。这也是他逃避现实问题的一种自我解决方式。

3. 亲人离世的沉重打击

李壮的所有问题在姥姥去世之后全部爆发了。从小由姥姥一手抚养长大的李壮，和姥姥的感情应该非常深厚。然而在葬礼上，他并没有像其他亲人一样那么悲伤，甚至一滴眼泪都没有，这是非常奇怪的事情。李壮表面上的冷淡，并不意味着他内心里也是平静的，相反内心其实是波涛汹涌的。

从李壮的成长过程中我们可以看出，压抑自己的负面情绪，已经成为了他非常固化的情绪调控模式。他不能在姥姥家和父母家里表现出任何的吵闹任性，因为这样做，自己就不是大家心目中的“乖”孩子了，就会失去大家对自己的关注和爱护。这种模式已经完全损

坏了李壮自身本该具有的正常表达情绪和情感的功能，他不能像其他人一样自然地流露出自己的真实情感。

得知姥姥离开人世的消息时，李壮的内心悲痛欲绝，这种情感是如此突然，如此强烈，使他顿时不知所措。但是他的情绪调节模式以更加反常的形式运行，对他真实的悲伤难过的情绪以更加强烈的方式进行压制。

李壮不知道这种情绪是怎么回事，表达出来会有什么后果，不会导致更严重的错误，让爸爸更加生气和难过。种种疑问和困惑缠绕着李壮，令他无所适从。如此种种导致他在葬礼上异常平静的反应，但是这种勉强压制下来的情绪比以往的负面情绪更加强烈，他的内心要付出很多的能量，这是一种心灵上的煎熬和心理能量的过度消耗。

家庭生活中的种种矛盾，再加上亲人离世的强烈打击，让李壮的内心积攒了太多的负面情绪。此时必须有一个途径来疏导，但是由于李壮一直是家里的乖孩子，家人都不会关注他情绪的波动，被他表面上的平静给迷惑了，反而会认为他是一个内心很坚强的人。

其实不然，李壮的内心已经非常脆弱了，只是他不会表达。从小到大他除了听话，就是反复检查的行为是他转移烦恼和痛苦的方式，当然这一点他是意识不到的。在不知不觉中，他过于细致的性格逐渐地把注意力转移到了锁门上。

他的潜意识里生怕再出错，觉得由于自己的“任性”私自结婚登记，而给自己的家庭带来种种的不安和矛盾，他把这件事定义为

“错误”，猜想父亲肯定已经不能再容忍自己犯下任何错误了。因此，他以更加细致的方式避免任何一点点的疏漏。

随着检查次数的增多，李壮的反复检查在一遍又一遍的疑问中逐渐地强化和固化下来。每检查一次，他对自己的疑问“我锁上门了吗”“是不是没锁上”就会一次次地浮现在他的脑海里。恐慌感如此强烈，他必须采取更多次数的检查来消除这些疑问所引发的恐慌感。

4. 父子之间难以逾越的墙

李壮的反复检查行为在别人看来可能是毫无意义的，但是在他心里就有着非常大的作用。他对父亲是完全认同的，这是一种过于认同的表现，似乎完全接受了父亲的思想。其实在整个心理成长历程中，由于与父母间亲密关系的缺失，影响了李壮后来“自我”成长的历程。

在争取父亲认同的过程中，李壮的自我意识没有在适当的年龄段成长发育，而停滞在幼年阶段。为了获得父亲的认可和让父亲接受他这个“外来儿子”，李壮一直在努力压制自己的各种需要和动机。而偏偏父亲的个性不仅过于细致，而且标准很高，他用这样没有尽头的高标准要求李壮，来体现对儿子的爱。

父爱的沉默和情感不会被孩子所理解，李壮把它错误地镶嵌在了他那“乖孩子”的情绪调控模式里，就像一堵墙，隔绝了他与家人之间的情感连接。

四、拆除“乖孩子”心中的墙

听了李壮的述说，他的妻子哽咽了，眼圈通红，不停地擦泪水。

等平静了一些后，她说：“平时李壮话不太多，在家里什么都听我的。最近由于锁门的事我也特别烦，经常数落他，尽管他好像能听进去一些，可是一直以来，我总感觉他心里有话说不出来，原来是这样……”

李壮脸上那个特有的笑容消失了，沉默了，心里似乎在寻找着什么。

“是的，李壮的心里有一堵墙’，阻挡了和家人们的沟通和表达……”

“一堵墙？”他们俩人面面相觑，有些疑惑。

“这堵‘墙’里面隐藏着李壮的恐惧、焦虑、烦躁、压抑，也可能有愤怒、怨恨。”看到他们疑惑的表情有些舒展，我继续说：“这些负面、消极的情绪从小到大一直压抑在这堵墙里。你可以对它视而不见，但是它们一直在那里，越来越多，你控制不住它们了，就逐渐转化成反复地检查门锁。”

“那我该怎么办呢？”李壮问，妻子也在点头。

我说：“我们需要一起工作来拆除这堵墙，让这些负面情绪一

点一点地走出来。你慢慢就能学会如何与它们相处，不需要再检查门锁了。”

在之后的半年多时间里，李壮逐渐减少检查门锁的次数。他也渐渐地学会了如何与家人沟通，表达自己的情感。

小时候堵在心里的那堵墙在慢慢地由李壮自己一点点地拆除……

五、家长心理百科

1. 什么是“强迫症”？

强迫症，是一组以强迫思维和强迫行为为主要临床表现的精神心理疾病。如果影响工作和生活的强迫行为持续 3 个月以上，就会无法摆脱。患者内心痛苦，自己想摆脱但无法克服，而且可能衍生出更多其他的强迫行为、强迫思维或冲动等。

接下来以强迫行为为例来理解强迫症。强迫行为，是强迫症的一种表现，也可能会单一出现。它是为了缓解内心的焦虑担忧而进行的一种重复的动作，就是某些带明显强制性的动作。这些动作的特点就重复、反复，外人看起来完全没有意义，但是对于实施这种行为的本人确是意义重大，比如强迫检查、强迫洗涤等。比较常见的就是检查门锁或者车锁等，有的人重复次数比较少，对生活和工作

作构不成明显的损害，然而在心理压力过大时强迫行为可能加重。

很多人都有过偶尔忘记锁门、锁车而又回去再检查的经历，那么这是强迫行为吗？当然不是！不仅仅是因为这种情况是偶尔出现的，更重要的是这种情况发生的心理机制比较简单。由于行事比较匆忙或者手忙脚乱而忘记了锁门锁车，但是当返回去完成“锁”这个动作后，心理上对自己的这个行为是很确信的。

而强迫症中的强迫行为的心理机制却复杂一些，每一次检查完都获得不了那种确定感，也就是自己无法确认这个过程是否真的完成，需要重复两次以上，会频繁或者规律地表现出来。

为什么明明是他自己做完了这个锁门的动作，却无法确认呢？因为在这个过程中，他总会重复地问自己：“我锁上了吗？”“会不会没锁上呢？”“万一没锁上怎么办呢？”这些都是否定式的自我提问，也是一种自我暗示，暗示自己无法确认，造成对确定感的缺失，因此他很烦躁和紧张，一遍又一遍地进行检查门是否锁上的动作。这样就进入了一个恶性循环，自己常常无法克制。

强迫症是一种心理疾病，如果没有得到很好的解决就会更加严重。有的人自我调节的能力比较强，他可以在重复动作进行到某种程度之后，意识到这个问题对生活和工作的影响，而有意识地去自我克制。早期的自我调节相对比较容易打破这个恶性循环，比如有的人能够在家人的鼓励下克制重复的动作。但是也有很多人在心理压力持续存在的情况下，再加上自我调节的能力比较弱，就会在这个恶性循环中越陷越深。

比较严重的情况是他不能完全相信自己，必须由其他的人特别是亲人来进行确认。强迫行为到了严重的阶段，可能会连带出很多焦虑、抑郁或者暴躁的情绪，这种情况下就需要医疗手段的介入了。

2. 什么是“心理能量”？

心理能量，是“心理”与“能量”的结合体，这两个事物有着共同的特点，都是看不见摸不着的。

心理能量最初是由精神动力学派的鼻祖弗洛伊德提出的。他早年认为人的生命力主要体现为“性的本能”，晚年的时候，又对这种理论提出了修改，提出“生的本能”，因此他把心理现象和“性”、“生存”紧紧连接在一起。

现代心理学认为这种理论具有片面性，“性”和“生存”是“本能”层面的能量，它是可以具备一定的动力的，但是人不是单纯的动物，是高度社会化了的生物，所以人的心理现象还有很多超越了这种本能的原因和动力。

人的心理是一直在活动的，心理活动是人的大脑功能的一种体现。大脑的功能是非常强大的，它可以产生思维、注意力、动机、情感和情绪等，这些都是人心理上的能量，驱动人们外在的表现，如表情、气质，甚至动作和行为等，这些都是人们心理上的能量，也可以看成“心理能量”的外在表现。

我认为，人的心理能量不是单一的本能，是大脑多方面综合的功能活动的结果。而心理活动中最重要的能量为情绪，积极情

绪产生的能量可以推动人表现出轻松的表情和欢快的动作，消极情绪产生的能量则可能会使人产生紧张苦闷的表情或者僵硬的动作。积极的情绪产生心理上的正能量，消极的情绪就会产生心理上的负能量。

六、家长提问

1. 孩子天生比较“乖”，家长该如何引导？

天性就比较乖的孩子非常容易被家长忽略，误认为孩子很特别，很听父母的话，因而不需要父母对他投入太多的精力和情感。其实不然，恰恰相反，这样的孩子更需要家长去爱护，去关心。否则，他们的内心里隐藏的负能量释放不出来，将会引起很多问题。“乖”孩子的情绪调节模式是用顺从来赢得父母的认可，但是他们自己的需求却被压抑住了，而压抑的结果会使孩子越来越不自信。

因此，父母就需要多问问孩子的想法，比如他希望怎么做？如果孩子说得有道理，可以尝试让孩子去做。比如带着孩子买玩具，当面对琳琅满目的玩具时让孩子自己做主去选择，也可以帮助父母挑选商品。

对于“乖”孩子，也要允许他们有发泄情绪的机会。比如孩子因为遇到挫折而大哭时，不要立刻制止，而是要等待和陪伴孩子，这是他们难得的发泄负能量的机会。而且这个时候如果父亲

或者母亲在身旁陪伴，会增加他们情感上的安全感，也会提高他们的自信心。

2. 与隔代抚养的孩子如何沟通？

很多家庭，由于父母工作繁忙，无法照顾年幼的孩子，就会暂时寄养在爷爷奶奶或者姥姥姥爷家，等孩子上幼儿园或者上学时才接回自己的父母身边。

很多父母都觉得孩子小，这样的养育方式对孩子的成长不会产生影响。然而这是错误的。因为孩子从小成长的不同时期都需要和父母建立起一种相互熟悉的互动关系，在这种互动关系里孩子会感觉是安全的，是被父母关爱的。但是如果这个时期错过了，亲子之间的这种互动关系建立不起来，就会让孩子内心里感觉不安全，和父母之间找不到那种让他感到熟悉而安全的互动感受。

但是，如果迫不得已必须由老人带走抚养的孩子再回到家中时，父母该怎么去做呢？

多陪伴！多沟通！

陪伴的作用是让孩子渐渐熟悉和父母之间的情感与习惯，沟通是为了向孩子多传递父母爱他的信息。但是此时的爱既不能表现得冷淡，又不能越界变成了溺爱，而是适当的，把孩子的日常行为和习惯的一些规则逐渐地建立起来。父母给孩子温暖和被爱的感觉，同时要给孩子独立自主的空间。

七、写给家长的话

家长们都不希望孩子不听话，最好乖乖地按家长的要求去做事情。那么看到李壮的例子，作为家长还会过于严格要求孩子吗？孩子的“乖”往往是有代价的，孩子的沉默不是自己心甘情愿的，这并不意味着他们没有自己的意愿和需求。

因此，当孩子提出和家长不一样的观点，或者对家长的一些要求持有拒绝的态度时，请家长朋友们不要苦恼和气愤，首先应该为孩子的自主和独立鼓掌。

尽管孩子们的有些观念是不恰当的，或者可笑的，但是他们已经可以独立思考了，有自己的思想了。能和自己的孩子进行思想的交流是件多么幸福的事情！经过交流之后，可以让孩子在一定的安全或者恰当的范围内按照自己的想法或者意愿尝试去做，然后和孩子一起讨论结果如何。这样孩子心灵和情感上的成长会是健康的，而不是压抑的。

八、家长自测题

不自信的“完美主义者”

阅读以下每个问题，从 A~D 选项中选择适合你的一个字母填写。在测试的过程中不要反复思考，凭借第一感觉填写就可以。

A= 完全同意：这一项非常准确地描述了您个人

B= 同意：这一项大致描述了您个人

C= 不同意：这一项不太符合您个人

D= 完全不同意：这一项完全不符合您个人

1. 我是一个容易失败的人。
2. 我做事情害怕出错，哪怕是一点点的错误。
3. 做工作如果不检查肯定会出错。
4. 如果不能做到十全十美我就很气愤。
5. 我经常害怕有重要的东西被我丢掉。
6. 人的思想应该绝对纯洁。
7. 我经常责备自己做得不好。

8. 如果得不到领导或者长辈的认可，我就会很恐慌。
9. 我经常害怕由于我的错误连累别人。
10. 我经常不由自主地反复回忆哪个细节没有做好。
11. 物品如果摆放不整齐我就很烦躁。
12. 家人经常说我做事太细致而且磨蹭。
13. 我非常害怕模棱两可的不确定的回答。
14. 我害怕别人了解我的弱点。
15. 同样的工作，我比别人花费的时间要多很多。
16. 我是一个容易生气但不会表现出来的人。
17. 我应该对很多事情负责。
18. 我认为世界上绝对不应该有战争。
19. 我经常对自己不满意。
20. 人和人之间不应该有争吵。
21. 我是个不爱说话且沉闷的人。
22. 在别人面前我应该隐藏自己真实的感受。
23. 为了确保万无一失，我需要多检查几遍。
24. 做事情前必须要考虑周全。
25. 一点点错误会导致很糟糕的结果。

(注: A=3 分; B=2 分; C=1 分; D=0 分)

0 分: 不属于“不自信的完美主义者”范畴。

1~25 分: 对自己的能力可能稍微有些不够自信, 但是还可以进行适当的自我调节。这种情况在人群当中普遍存在, 不大会对自己有完美主义的要求。

26~50 分: 有明显的完美主义倾向, 伴有一定程度的不自信, 自我评价有些低。对自己所做的事情不是太满意, 有些注重细节, 思虑较多。偶尔在行为上会有一些重复检查的现象, 但不是特别多。自己能够感觉到情绪上容易出现波动, 但是在别人眼里还是比较温和的人。

51~75 分: 有严重的完美主义倾向, 极其不自信。自我评价非常差, 十分恐惧出错, 经常为此胆战心惊。情绪容易波动, 不敢表现出来。沉闷孤僻, 与别人难以敞开心扉, 感觉总在提防别人。对细节太过关注, 在行为上经常会有重复检查的现象, 自己难以克制。

九、科学链接

James Gross 是美国斯坦福大学著名的研究情绪调节的心理学教授, 他通过实验研究, 创建了一个情绪调节过程的模型。

在他的这个情绪衍生过程的模型中, 可以看到情绪是在 5 个主要节点进行调节: 选择情境, 调整情境, 分配注意力, 改变认知和

对体验、行为和躯体反应的调整。前 4 个过程被称为先行关注阶段，就是情绪还没有真正启动。而第 5 个过程则被称为反应关注阶段，此时情绪已经产生了。

在先行关注阶段，个体可能会通过改变环境和改变注意力的关注范围或进行重新评估情境的策略来调节情绪，从而减少可能引起的不愉快的情绪，也可能会降低被激活的情绪的强烈程度，减少主观上、躯体上和表达上的征象，否则将更加明显。

与之相反，反应关注的主要策略为压抑，即有意识地阻止目前正在进行的情绪表达行为，这种调节会选择性地关注行为。根据 Gross 的情绪调节过程模型，在某个点上的调节出现缺陷就可能引起不同的情绪问题。

M o o d s

第六章

过度节食减肥的女孩

如今，节食减肥，正越来越成为青春女性的“流行病”，尤其是以“美”的名义，追求那种已经失去美感甚至威胁生命的“骨感”而成为一种病态。

有一天，一家报纸的记者给我打电话，希望做一期关于“神经性厌食症”的采访。期间聊到“全世界最瘦的女人”瓦莱丽的案例，她为了追求骨感美，最终患上厌食症，被折磨已长达 10 余年之久。照片上身高 1.73 米的她，体重只有 27 千克，那种瘦骨嶙峋的样子让人望而生畏。

如今，节食减肥，正越来越成为青春女性的“流行病”，尤其是以“美”的名义，追求那种已经失去美感甚至威胁生命的“骨感”而成为一种病态。

在接受完采访之后，我的心情非常沉重。瓦莱丽的故事不禁让我想起了那些我见过的有各种不同进食问题的女孩们，表面上是对饮食和体重的关注，而真正的原因是心灵深处说不出的痛苦。当身边的人都在为她的增重而欣喜的时候，正是她内心里那个“弱小”的自己苦楚孤寂的时刻。

父母的抚育既要关注身体上的成长，孩子心灵上的成长也是不容忽视的。而在这个过程中，家长就容易出现对孩子的过度控制，

就像李壮的爸爸对他的控制一样，可能会导致一系列的问题出现。

父母的这些控制不一定是直接起作用，也可能是间接地产生影响。对孩子所产生的影响可能像李壮那样不仅“乖”，而且严格要求自己按照父亲的要求去做。随着孩子的成长，独立意识越来越强烈，摆脱父母控制的动机也更加明显，会出现各种明里暗里的“叛逆”。

叛逆的形式不同，比如“过度节食”就可能成为一些女孩子所采取的方式。

晓琳的故事就给我们展示了这样一种现象的发生和发展过程，而究其为何不但没有美的体验，反而出现了心理问题难以自拔，这与她的母亲有着很大的关系。

前几天，一位焦急的妈妈带着自己的宝贝女儿来到了辅导室。妈妈的嗓门很洪亮，身着考究的职业装，气质中有些傲慢，和工作人员说话时带着明显的命令式的口气。这位妈妈是带女儿来接受辅导的。她的女儿——22岁的晓琳，躲在妈妈的身后，给人一种弱不禁风的感觉。

妈妈着急地说话，像蹦珠子一样快：“韩老师，快帮帮晓琳吧！这孩子减肥好几年了，营养不良差点死过去。这不刚出院，好不容易涨回来的体重，最近又偷偷地节食呢！”

在妈妈的呵斥下，晓琳走到了我面前，但是低着头，一只脚蹭着地面，好像心里有很多委屈，可是又不愿意直视面前的任何人。

这是怎样的一对母女呢？

一、控制型的母亲与节食的女儿

等妈妈离开，屋子里只有我们两个人的时候，晓琳则放松了许多，低着的头抬起来了，话匣子慢慢地打开了。

晓琳有些无奈地说：“我现在 90 斤，看起来稍微偏瘦一些，住院治疗营养不良之前刚到 70 斤。”她看着自己的胳膊和腿，有些伤感。

“你希望自己的体重是……”

晓琳毫不犹豫地接着说：“原来希望 70 斤，结果住院了，我的确太瘦了，命都快没了。现在希望能到 80 斤，可是体重已经超过了 10 斤！”

她的话让我感到有些震惊了，90 斤的晓琳看起来已经弱不禁风了，为何她还不满意？

“晓琳，你对现在的体重不满意？可是你看起来已经很瘦了。”

晓琳直摇头，说：“不好，大腿看起来还是有些粗，很难看，应该再细一些。”她双手箍在左侧大腿上，一边比量着，嘴里一边喃喃地说道。

看来无论怎么瘦，晓琳对自己的体重和体形都不会满意的。是什么原因让晓琳执着于节食减肥而无法自拔呢？

我带着疑惑问她：“晓琳，你从小就这么瘦吗？”

晓琳摇了摇头，“不是的，以前我不是这个样子的……”她停顿了一下，接着说：“小时候，我挺胖的。成了现在这个样子，可能原因有很多，但是关系最大的还是因为我妈妈。”

“你的妈妈对你的体重不满意？”

“也是，也不是！”

之后，晓琳带着我走进了她的家庭，看到了这对母女之间相处的真实一面。

1. 我的妈妈很强势

在我的印象中，妈妈是个很严肃认真的人，在家里很少看见她笑。说的直接一点就是她很强势，也很较真。

妈妈在一个大型企业里工作，工作很忙，总要写很多材料，准备会议。所以，小时候我被长期托在幼儿园，只有周末才能回一次家。那时的事情，我已经记不太清楚了，但是隐约的记忆当中，她很少笑，而我经常因为做错了事而被训斥。妈妈很少和我温和地讲话，总是命令我做这做那。

妈妈在同事朋友之间的口碑很好，性格开朗而且豪爽，很多朋友都喜欢来找她商量事情。这一点我也非常佩服妈妈，听一些叔叔阿姨说起好多事情办了好长时间也没结果，最后找妈妈帮忙就办成了。

爸爸曾经和妈妈在一个单位工作，后来辞职和朋友一起去外地做生意了，常年不在家。妈妈总说爸爸不会做生意，只会做亏本的买卖。我再大一点的记忆中，感觉爸爸也不开心。

我爸每一两个月才回家待一段时间，好像生意真的做得不好，因为他和妈妈经常会因为钱争吵。我爸爸在家的时候自己喝闷酒，醉了就蒙头大睡。要不就是和朋友们在外面喝得烂醉如泥。妈妈经常说他无能没出息，没本事挣钱只会喝大酒……都是很难听的话。每逢妈妈指责他时，我爸就闷在一边自个儿抽烟，什么话也不说。

我爸爸比较幽默，会给我讲些故事笑话，他很疼爱我，每次从外地回来都会给我带礼物，还经常会偷偷地给我零花钱。不过如果被妈妈发现了就会被没收。

2. 我变得“不听话”了

记得上小学的时候，亲友们都说我很活泼，长得很甜，谁见了都很喜欢。但是有一个问题是我上初中后才意识到的，就是自己一直是胖乎乎的，不像其他的女孩子那样苗条。

初中之前没觉得这胖乎乎的身材有什么不好，妈妈总是要求我要好好吃饭，这样身体才能好。所以每顿饭都要给我盛上一大碗米饭，让我把碗里的饭和盘子里的菜都要吃干净，否则不会让我离开饭桌。过去，我非常听话，即使不想吃，也会硬着头皮慢慢地把饭菜吃完。我不敢因违背妈妈而惹她生气，因为她大发雷霆的样子很吓人。

上小学的时候，妈妈会带我去参加一些朋友的聚会，别人都在夸我长得漂亮白净，很聪明可爱。但是妈妈会说：“没什么好的，就是胃口好，挺能吃的。”“你家闺女多好呀，晓琳就不那么爱运动，就知道在家里待着，不听话。”

低年级的时候，我对妈妈的这些话没有太多的感觉，和小朋友们玩得很开心。但是逐渐大些了，当妈妈在这种大庭广众的场合下这么说的时侯，我就感觉很难堪，非常不好意思。我心里很生气，感觉妈妈太不尊重我的感受了，但是又不能当场反驳妈妈，只好忍气吞声。

后来，我就找各种理由不和妈妈一起外出参加聚会。

从此，在妈妈的观念里，我又增加了一个缺点，就是越大越不听话了。我和妈妈之间的隔阂就是这么越来越大了，就是由于妈妈一贯地对我严格要求，而且她对我的自尊心一点也不屑，总是把我和别的孩子比较，让我总感觉自己不如别人。

3. 我迷上了“吃”

妈妈对我的管教很严格，从来不让我的同学来家里玩，也很少让我和同学一起玩，宁可让我在家里待着。

上五六年级时，我有好多次和妈妈商量让同学来家里玩，都被她拒绝了，理由是同学来了会影响我的学习。暑假的时候，我非常想和几个要好的同学一起去游乐场玩，妈妈不同意，说等她有时间了再陪我去。

我非常烦恼，多么想像其他同学一样能够自由地出去玩，逛街。我非常难以理解，别人的妈妈都很开通，而我的妈妈却太过分了。从那时候起，我就开始频繁地和妈妈发生一些小摩擦，我们俩拌嘴逐渐成了家常便饭。

我想按照自己的方式去交朋友，做事情，因为我觉得自己已经长大了，但是妈妈要求我必须按照她的标准去做事情，包括学习成绩。为此，我经常感觉很烦，周末也被她逼着去上补习班。

毕竟妈妈非常强势，我和她争论也根本收不到任何效果。所以，我意识到妈妈根本不会听取我的意见，就像从小到大，妈妈从来对我就是命令，没有商量的余地。

我上初中时，妈妈由于工作业绩突出，职位从一个部门经理升为企业的高层管理者。

从此，妈妈更加忙了，对我和爸爸也更加强势了。尽管没有太多的时间亲自来管我，但是经常给我布置任务，或打电话问我学习的情况。我对妈妈的这种做法非常反感，和妈妈说不要管我太多了，我自己会合理安排时间的。但是妈妈说我还小，必须听大人的管教。

我慢慢地学会了用自己的方式来反抗她的控制。我不再像小时候那样用功学习，学习成绩从前几名下降到十多名，妈妈给我布置的练习题也不怎么做，或者写得很潦草。她非常生气，看到我的成绩单，就会大发雷霆，有一次把我的考试卷子都撕了。

我已经习惯了她的这种脾气，但是不想再像以前那样顺从她，所以当妈妈发火的时候，我就静静地听着，之后还是按照自己的方

式去做。但是，我经常会觉得烦躁，自己的烦恼也不想和别人说。就算说了，同学们顶多会觉得我的妈妈很奇怪，情况也不会有任何改善。

不知从什么时候开始，每当我感到很难过的时候，就会买来很多零食大吃一顿，心里会舒坦多了。有一段时间，由于没心情学习做作业，也不想出去找同学玩，就疯狂地追动漫和美剧。

我发现自己真的变成了妈妈口中的样子，就知道吃东西，也不愿意运动，很宅。更可怕的是自己在一年时间里，不知不觉地胖了十多斤。可是每当看到保姆做的饭菜，还是会不由自主地吃掉很多，可能是从小妈妈就给我养成了这种吃饭习惯。

4. 我成了小胖墩

我觉得自己越来越不自信了，看到班级里身材好的女同学，就更加瞧不上自己，和同学们交流更少了。班级里举办集体活动，我能躲就躲，更愿意待在家里。同学们都认为我个性太强，不爱说话，也不怎么和我接近。

在高中的时候，有一件事情对我刺激非常大。一次在学校观看演出，我坐在中间的位置，后面的一个男生平时就特别喜欢拿别人开玩笑。他叫我的名字，想让我帮忙给前面的同学递东西，但是由于广播里的声音太大，我没听见。于是那个男孩子提高嗓门大喊：“前面的那个小胖墩。”我下意识地扭过头去，结果发现那个男生叫的竟然是我。“小胖墩，帮忙递给前面的那位同学。”周围的同学们轰然

大笑起来。

我顿时大脑空白，看着那个男生愣了半天。那天我都不知道自己是怎么帮那个男生递东西的，自己又是怎么上的课，怎么回到家的，感觉一整天都是晕晕乎乎的。

到了家里，我把自己关到房间里，看着镜子里的自己，耳边不停地想起那个叫我“小胖墩”的声音，感觉自己受到了严重的羞辱。

我蒙着被子大哭了一场，从来没这么伤心过。

5. 节食获得“成功”

从此以后，我无法容忍自己的臃肿的身材，更接受不了同学们异样的眼光。我感觉自己抬不起头，总怕再次被他们叫成“胖墩”，于是下定决心减肥。

开始的时候我不想吃晚饭，但是妈妈不让，要求我每顿饭必须吃。我就编了很多不同的理由，说自己中午在学校吃得比较多、肚子很胀、恶心，等等，她这才放过我。后来我就经常以各种身体不舒服的理由拒绝吃晚饭。

就这样大概半年的时间，我的体重由 130 斤掉到了 110 斤。过了一个暑假回到学校，同学们都说我瘦了许多。有的同学关心地问我是不是生病了，怎么瘦了这么多，脸色也不太好呀。还有同学说我瘦了之后漂亮了，都认不出了。

我也感觉到男同学看我的眼神里，没有那种“胖墩”的意思了。

同学们对我的这些变化让我感觉到很骄傲，感觉自信多了。我想同学们再也不会像以前那样忽略我的存在了，而是在课间就围着我问这问那。看到女同学们投来的羡慕的目光，我别提有多得意了。

可是，新学期过了一段时间，我发现同学们就不再提我变瘦变漂亮的事情了，好像又回到了过去的那种态度，感觉大家又开始忽略我的存在了，对我的态度又恢复了以前的冷淡和平静。

课间的时候，周围的几个女同学依然三五帮地在一起开玩笑，谈动漫，聊美剧，还有谁喜欢谁了，假期和爸妈去哪个国家玩了，买了什么奢侈品了……而我依然像从前那样独自一个人，感觉自己在她们当中很另类，也不知道该如何融入。虽然她们所谈论的一些内容我也想参与，但是说着说着她们又聊到别的事情上去了，我就又不知道该说些什么了，只好借口离开。

后来我又开始关注自己的体形了，很怀念之前同学们对我的那种关注。于是，我对自己的样子又开始觉得不满意，希望自己应该再瘦一点。

我把每天两顿饭缩减为一顿饭，在学校的那顿中午饭只吃一半，后来就干脆把午饭也省掉了。可当我感觉非常饥饿的时候，就会有种想吃东西的冲动，于是就会去超市买很多零食大吃一顿，而且这些零食都是高热量的，像巧克力、蛋糕、冰淇淋等。快速地吃完了之后，我虽然感觉不到饿了，但是内心里充满了负罪感。我就喝大量的水，到卫生间里用手抠嗓子把吃下去的零食全都吐出来。呕吐的过程很不好受，但是吐完了胃里空空的感觉让那种负罪感一点都没有了，心里感觉轻松极了。

在家里的时候，我经常以不想吃和没胃口的理由拒绝吃饭。妈妈由于工作太忙，经常不在家吃晚饭，回来之后我就谎称自己吃过晚饭了。

6 . 失控的节食

后来妈妈似乎发觉我越来越瘦了，以为我生病了，就带我到医院检查。检查结果还算比较正常，就是有些贫血，医生让妈妈给我多补充些营养。后来妈妈就按照医生的要求，开了一些中药，又买了一些营养品给我，让我按时服药。不过从那次去过医院之后，妈妈对我的态度变得温柔多了，那种下命令的口气也缓和了。她竟然还时常劝我出去和同学们看看电影，别一个人在家闷着。

可是我已经没有了出去玩兴趣，每天只想着怎么减体重。到了高三的时候，我的体重已经掉到了 90 斤以下。妈妈劝我多吃点，我就应付着吃几口，然后就说吃不下去了。爸爸从外地回来的时候也给我带些补品，好像自从我“瘦”下来之后，爸爸妈妈的关系也缓和许多了，在一起的时候聊得最多的就是我怎么越来越瘦了，吃什么能治疗贫血。

高三的学习越来越紧张，我瘦弱的身体已经有些吃不消了，同学和老师见了就说我的面色好晦暗。我也发现自己经常会出现头晕、耳鸣的现象，没办法正常听课，还会有要虚脱的感觉。

有一次，我昏倒在了课堂上，老师和同学马上叫来救护车把我送到了医院。医生说我只是营养不良，贫血比较严重。他嘱咐妈妈

一定要给我多加强营养。

妈妈非常着急，爸爸也搬回家里住了，天天看着我吃饭。我也被这次经历吓坏了，按时吃饭，慢慢地体重涨到了 100 多斤。

后来，我专心备考，顺利考上了一所不错的大学。

7. 骨瘦如柴却依旧自卑

离开父母的看护，我开始了独立而忙碌的大学生活。没有了妈妈的过分控制，我感觉自由多了，也有种无所适从的感觉。慢慢地，那种怕胖的心理又开始折磨我。在大学里，我很在意和同学间的相处，可还是会不知不觉地和别的同学进行比较。

经过一段时间的大学生活，我发现，无论身材长相、学习成绩，自己都不如别人。特别是看到其他女同学都相继谈起了恋爱，而只有我还独自一个人，强烈的自卑感和孤独感就会涌上心头。

于是，我又开始在自己的体重上下工夫了，越来越不满意自己的体重，也再次激发了我节食的决心。没有家长在身边监督吃饭，我的节食过程就更加不受约束了。从不吃晚餐到把午餐也变成水果，我的体重开始往下掉。刚刚恢复红润的脸又开始瘦削起来。可是我还是不满意，觉得自己的胳膊不够细，大腿和小腿的肉也还是很多。

当和同学们在一起聚会的时候，女同学都会感叹我的瘦削的脸形和骨感的身材，我又会被大家包围，被追问是如何减下体重的。我特别自豪，找到了那种被人关注、羡慕的感觉。

然而，每当我照镜子的时候，还是能看出自己哪些部位有赘肉。于是节食还在继续，但是也时常会出现短时间内吃进去大量高热量的食物，然后就去卫生间偷偷地呕吐出来的情况。

可越来越瘦的我内分泌开始失调了，月经好几个月不来，头发大把大把掉。上课的时候注意力不集中。我的虚弱被学校的指导老师发现了，并及时和我父母取得了联系，我再次被送去了医院。医生说患上神经性厌食症，已经严重营养不良，身体和心理都需要好好地接受治疗。看到我瘦骨嶙峋的样子，爸爸妈妈在我面前竟然放声痛哭起来……

晓琳说：“我觉得还应该再瘦一些，至少我的腿能再细一点。但是……”她扭头往门外看了看，说：“有我妈看着，我没法不吃饭。”

晓琳说：“我最不满意的就腿还有些粗，希望能再瘦十斤，就能达到理想的程度了。可是我担心如果再节食，就有可能控制不住。医生也讲，这种病能死人，如果当时再继续节食的话，我就有可能连命都没有了。”

爱美是女生的天性，也是热爱生活的一种表现。但是为什么晓琳追求美的过程出现了严重的心理问题，甚至还出现了危及生命的严重后果呢？她对自己的身材已经到了极为苛刻的程度，完全不能接受自己的形象，而且不论体重降到什么程度都不能达到她认为的“完美”的标准。她两次瘦得严重营养不良而不得不接受治疗，但是也不能改变她继续“瘦”下去的愿望。

是什么原因让晓琳对体重过于关注，而且不惜牺牲健康去追求

她所认为的“瘦”？

二、解读晓琳的心灵成长历程

通过晓琳的成长经历，我们就可以渐渐地了解其中的原因。晓琳的家庭与李壮的家庭有个相似的特点，即属于控制型的，他们的父母都是在用过度控制的方式来表达他们对孩子的爱。他们表达爱的方式中缺少了一部分，就是情感的交流，让孩子误以为自己是不会被他们所爱的，因为他们从父母那里得不到认可。

1. “虎妈”的严格控制

两个家庭也有不同，就是控制的形式不一样。李壮爸爸对孩子的控制是间接的，是通过言语或者非言语传递着“不能出错”的信息。而这些信息之所以能够被李壮所接受，主要由于李壮内心的那种“乖”的情绪调节模式在运行。而晓琳的妈妈则是一个直接的控制型母亲，她用直接的命令，强制孩子按照她的标准去成长。

然而，不论哪种类型的控制，都没有按照孩子心理的发展规律来进行教育。随着孩子的逐渐长大，其独立意识也开始形成，如果还用孩子小时候的那种控制方式来进行教育的话，就会超出孩子的自我成长的需要。这不但容易引起孩子强烈的叛逆，而且会造成各种心理问题。如果家长没有在孩子的青春期早期及时发现自身教育

的问题的话，孩子的叛逆性会更容易严重和固化。当然，有的孩子自我调整功能比较强，会通过自己的努力使心理问题成为自我成长过程中一个改变的动力，而越过这个障碍。

晓琳的妈妈在公司是领导，有着很强势的个性特点。母女之间的沟通完全是由妈妈来主导的，妈妈是以命令的口气与孩子进行沟通的，这是一种自上而下的沟通方式。这种沟通方式是领导式的，是出于发出命令者的思考、愿望和内心需要，而不去关注接受者的思考、愿望和内心需要。当然，这是适用于职场中上级对下级的沟通方式。如果家庭中夫妻之间用这种方式来沟通的话，就会产生各种矛盾和婚姻问题；而在亲子之间采取这种沟通方式的话，就会遏制孩子的心理成长，比如孩子以后不会主动表达自己的需求，过于服从别人的要求而压抑自己，在团体中处于被动的位置，领导力和人际沟通能力受损等。

2. 用“吃”满足情感需求

从晓琳的成长历程来看，由于父母工作忙而没有太多的时间来照顾她，就把她长期托在幼儿园里，只能每周末回家。

好多家长都误认为孩子小的时候长时间离开父母对孩子的成长不会产生影响。其实幼儿期是孩子与父母之间安全感和亲密感建立的最初时期，是情感发育打基础的时期。如果这个时期没有建立起亲子间的亲密和谐关系，就会对孩子以后的情感发展造成严重的影响。

由于晓琳的妈妈工作太忙，压力大，在和孩子的互动上产生了

一些隔阂。在每周末的团聚时间里，呈献给孩子的也不是自己开心的样子，对孩子幼小的心灵是一种冲击。因而在晓琳的印象里妈妈对待她一贯是简单、直接的，让她体会不到妈妈应该给予孩子的那种温暖。在孩子的情感意识里，会把最亲近的母女关系认为是一种有很大距离的关系，无法去体会来自母亲的安全感和愉悦感，那么在她往后的人际交往过程中情绪调节模式也是有距离的，可能会产生融入困难。

妈妈对晓琳的控制途径，比较突出的是对吃饭的严格管制。不论晓琳愿不愿意，都必须按照妈妈的要求把大碗的饭菜吃光。这是一种非常传统的表达母爱的方式，如果在适当的范围里，孩子能够体会到爱。但是，如果过于苛求孩子多吃饭，而不顾忌她的感受和需要，那么吃饭对于孩子来说可能就不是件愉快的事情，而是会让她感到吃饭有压力。这样她接收到的母爱信息就是那种有压力的而不是轻松的。

晓琳幼小的心灵最初建立起来的情绪调节模式就是这种用“吃”来压制自己的需求，压抑内心的不愉快，直至她逐渐分辨不清自己内心的需求和愿望是什么。

3. 走下坡路的自尊

妈妈对晓琳的管教要求其全部服从，态度强势蛮横。但是晓琳从小所获得的信息就是妈妈的能力很强，能办到很多人办不到的事情。这一点晓琳对妈妈有很强的认同感。因此，妈妈在她心目中是矛盾的，既畏惧又敬佩。

对于母亲强烈的认同感，会使得她们的评价对孩子的内心产生重要影响。晓琳小时候，自我意识还没有完全建立起来，所以当妈妈在众多朋友面前说晓琳“胖”和“能吃”的时候，她还没有太多的关注，在内心里不会产生太多的扰动。

然而，当晓琳上小学及更高年级的时候，这种自尊意识已经萌芽并开始生长了。但是妈妈还没有认识到这一点，还像过去那样在众人面前评论她“胖”和“能吃”，损害了孩子自尊感的健康成长。最终晓琳就开始回避参加妈妈的聚会，这是她回避社会交往的开始。当妈妈在聚会中拿别人家孩子的优点，去比较自己孩子的时候，晓琳的自尊心严重受损。这就造成晓琳在社交场合下的自尊感没有建立，反而滋长了自卑的心理。

妈妈对晓琳的控制并没有局限在吃饭的问题上。当晓琳已经有了很强的自我意识要求独立自主的权利时，却遭遇妈妈强烈的阻挠。妈妈出于保护孩子的意愿，却在用对孩子的爱使得她错过自我内心成长的机会。

在孩子青春前期前后，自我意识在迅猛发展。这种自我意识的健康成长需要在一个适当的空间内逐渐脱离家长的控制和保护，是孩子逐渐走向社会的一个准备阶段。在这个阶段里，孩子更希望和同龄人在一起，这是他们社会化的一个重要过程。

但是，晓琳的妈妈还一直用对待小孩子的方式来保护晓琳，在她眼里晓琳是永远也长不大的，是不应该离开她的。她拒绝晓琳独自外出参加同学的活动，也拒绝晓琳的同学来到自己家里玩。这种方式无形之中把晓琳的人际交往意愿隔离掉了，使她更加不能在人

际关系中找到融入感。缺乏足够的人际交往，容易在孩子心里产生被别人拒绝的感觉，这会加重她的自卑感。

晓琳的妈妈对孩子控制的一个最初的方式是强制吃饭，所以当晓琳不开心、烦闷的时候，她只能用吃大量的零食来发泄。在妈妈的严格管控下，她没有自己的朋友圈子，也不会和她们去说自己郁闷的心情，所以“吃”就成了晓琳唯一的发泄不好情绪的途径。但是用“吃”东西的方式来宣泄不好心情的方式，容易给自己带来更多的烦恼。

4. 晓琳悄悄地用各种“叛逆”方式来反抗母亲

由于晓琳从小偏胖的体质，妈妈对晓琳吃饭的重视，再加上她不小心养成的通过吃零食来发泄情绪的习惯，造成她身材肥胖，这使得晓琳更加自卑，更不敢和同学们在一起。因为其他女同学的身材苗条，和她们在一起时，耳边就会浮现妈妈说她“胖”“能吃”“不如别人家的孩子”的话语。

由于对妈妈能力的认同，这些来自母亲的评价，就会被晓琳全盘接受。一些消极的评价虽然埋在心底，但是在自卑的时候会不由自主地浮现出来。而且由于对妈妈的认同感，也使得晓琳把这些评价变成自己的语言来对自己说。在这种逐渐的自我暗示过程中，晓琳慢慢地就会认为自己就是这个样子的。

但是自我意识的成长是压制不住的，晓琳在压制自己情感的同时，也在悄悄地和妈妈进行对抗，这是她在为自己的成长与独立进

行的抗争。除此之外，晓琳也会和妈妈去争论一些事情的对和错。

但是由于妈妈的一贯强势，使得晓琳的这种直接抗争是无效的。于是孩子就采取了被动攻击的形式，不再像妈妈所要求的那样认真学习，按照自己的想法偷偷地反抗着。

学习成绩的下降是她反抗“成功”的一个结果。也许晓琳本身也不想有很差的学习成绩，但是这个结果对她意义很大。当妈妈对她的学习成绩大发雷霆的时候，她也渐渐地把妈妈的愤怒和自己的内心隔离开。这是晓琳摆脱妈妈过分控制的情感上的割裂。

5. 受损的情绪调控力：压抑而自虐的情绪调控模式，让自卑的晓琳无法接纳自己

通过晓琳的成长经历我们可以看出，妈妈可能出于责任、爱和保护，对孩子给予了过多的控制。这个过程虽然妈妈能够知道自己是爱孩子的，但是她的这种方式却得不到孩子的认可。因为这种方式给了孩子太多的约束，从而压制了孩子自我意识的成长，遏制了独立个性的发展，也破坏了孩子建立健康的情感沟通的能力。

晓琳的自尊心受到了打击，而自卑感却越来越强烈，使得她采取不良的方式来宣泄心中那些堆积起来的不好的情绪。但是孩子的内心具有强大的心理能量，希望冲破这个枷锁，获得同龄人的情感，于是通过改变自己的某个方面来获得大家的关注，从而逐渐形成了明显的心理问题。

在母亲的严格控制下，晓琳的很多愤怒被压抑下去，表达不出

来。而那自卑的心使她不得不采取过度节食和减重的方式来找回自信，获得对自身的掌控感，然而这样的方式有一种自虐的倾向。这样的情绪调控模式，使得晓琳在不断地体验自卑的过程中更加无法接纳自己。

三、对“瘦”的扭曲解读带来的心理困惑

表面上，晓琳还是正常地上学和生活，但是在她的心里已经有很多不愉快的情绪在沉积。除了内心越来越强烈的自卑感外，由于没有同龄人的友谊，晓琳经常体会到孤独的感觉。

1. 节食是反抗母亲的“秘密武器”

晓琳在与母亲抗争的过程中有一个“秘密武器”，就是“节食”，因为妈妈从小对她的饮食进行严格的控制，所以在晓琳的潜意识里，“吃饭”成了妈妈控制权力的象征，拒绝吃饭才能代表自己的独立和成长。

而“节食”的导火索是晓琳被男同学称为“小胖墩”，因为这个称呼把晓琳内心那个被压抑的强烈的自卑感激发出来了。这种自卑感转而又成为对自我形象的不满和怨恨。这种愤怒没有指向别人，而是指向她自己。她痛恨自己这种肥胖的外表，觉得身材的走样才会使自己如此孤独，如此不开心。

由于妈妈对晓琳的过分控制，使得她没有太多的自我空间。从此，晓琳开始通过节食控制体重，来对抗妈妈的强权和内心的自卑感。她通过对体重进行严格控制，以找到那种对自我成长的掌控感。她的努力得到了“回报”，当学校里的同学都发现晓琳瘦了许多，投来羡慕的目光的时候，晓琳感受到前所未有的关注，这让她找回了一些自信和自尊。

她误以为自己以后能融入同学当中，成为她们的玩伴，也能很尊严地被她们所关注。事实上这份“自信”其实并不是真正的“自信”。一段时间后，当晓琳减肥成功的事情在班级里不再是新鲜事的时候，晓琳就不再被女同学追捧。晓琳把事情太理想了，以至于当她不再是同学们的焦点的时候，她感到非常失落。

2. 与同龄人建立友谊是个障碍

由于长时间没有和同学们一起玩，所以她和同龄人之间的交往能力受到了损害，不知该如何与她们相处。晓琳也尝试过一些努力，参与到女生们关心的话题当中。但是当她所知道的内容聊完了，同学们又聊起别的新鲜事时，晓琳插不进去话，那种自尊心受伤的感觉又回来了。因为以前妈妈夸别人家孩子比她强的话，已经对她形成了一种糟糕的影响，在团体里晓琳很容易捕捉到不如别人的信息，使心情糟糕起来，每当这时她就得逃开。

当晓琳主动融入同学当中来寻找友谊不太顺利时，很快就有种被拒绝的感觉。其实拒绝感不是来自同学，而是来自晓琳内心那个自卑的自己。不是别人在拒绝她，而是她在远离别人。她的这种拒

绝也可能会使得想接近她的同学也不敢太靠近她。

尽管内心有着被大家拒绝的强烈感受，但是晓琳想起曾经有过成功吸引大家主动关注的经历，即采取过度节食措施来减少体重的方式。此时，在她心中获得友谊的唯一途径是瘦削的身形，而无法采取其他更为积极的方法。

3. 暴食加重自卑感

随着晓琳对自己体重更加严格的控制，会引起很多其他的问题。当饥饿感袭来的时候，就会产生强烈的吃东西的欲望，而要压制住这种冲动是非常难的。所以，晓琳就会出现间断性的暴食，就是短时间里吃进去大量的高热量的零食来缓解饥饿感。

但是，暴食过后随之而来的就是强烈的罪恶感，认为自己控制力太差，不该吃这么多，再加上这些吃进去的食物会增加很多体重。晓琳难以接受这个现实，所以她就会大量喝水，然后跑到卫生间里剧烈呕吐，在清空胃部的瞬间才会感到轻松，解除罪恶感，整个过程是只有她自己才知道的压在心底的秘密。

晓琳的节食在自卑情绪和暴食过后会产生自责，以及在自己愤怒感的驱使下，慢慢地陷入了一种无法摆脱的困境。晓琳的内心只能接受自己体重的明显下降，无法接受体重增长，为此她可以不惜一切代价。她宁愿挨饿，也不愿进食。虽然她和妈妈说自己没胃口，不想吃，吃不去，但实际上晓琳的胃口很好，而且可能对食物有着更强烈的欲望。这种欲望在和减体重的决心抗衡时会占下风，只

是有时候会控制不住通过暴食来满足一下对食物的渴望。

4. 节食引起的恶性循环

由于晓琳的自卑心理，让她对“瘦”身材的定义发生了扭曲。在上高中的时候，她因为瘦下来了，与之前同学们眼中那胖胖的样子形成了鲜明的对比，引起了同学们对她的关心和关注。上了大学之后，晓琳瘦削的身材让同学们对她另眼相看，她找到了久违的被羡慕的满足感。

这种自我良好的感觉，让晓琳沉迷于减肥当中，用自己的健康博取大家的眼球。另外，晓琳的“瘦”在家庭里又得到了关注，妈妈不再像过去那样呵斥她。妈妈对她健康的焦急情绪，也让她感受到了母爱的温暖。爸爸妈妈也不再为钱而吵架了，两个人的关系也因为她的“瘦”而缓和了许多。逐渐晓琳把“瘦”当成了解决同学关系、家庭矛盾和争取自己空间的唯一手段。

所以，晓琳对体形和体重的要求越来越苛刻，非常在意人们对她的“瘦”的反应。因此她的自我评判标准中有着强烈的自我否定，不论多瘦，她都不接受自己的形象。

晓琳内心那个本该越来越强大的自我却更加弱小了，最终两次入院治疗。虽然体重接近正常了，但是她内心那个弱小而自卑的自我还没有长大，自尊也处于较低的水平。所以，当母亲带着她来辅导的时候，她依然希望冒着失去健康的危险而获得体重的减少。

四、开启重新认识自己的旅程

已经接受过多种医学治疗的晓琳，在强制的环境下体重增长到正常的范围里，但是对“瘦”的渴望依然没变。“瘦”对于她的意义在逐渐地演变转化，由最初的为了美，转变成反抗母亲的控制，换取家庭的和谐和老师同学们的关注，还有短暂的自我满足和自我的掌控感、自信感……

这些意义晓琳完全没有意识到，但是又不能一下子全部告诉她，而需要在辅导的过程中慢慢地让她感受和领悟。

辅导的过程也是教她如何重新认识自己，抚育那个弱小的自我成长的过程。然而，眼前的这个女孩子在谈话的间歇，还时不时地用手去比量自己的大腿和胳膊的粗细。目前看来，最大的困难是如何说服她来完成这个自我成长的过程，调动她改变的动机是最困难的一个环节。

在第一次和晓琳的访谈中，我和她讲解了一些心理上的知识。接纳“弱小”的自我并不是一个容易的过程。一个人从小到大的成长过程，也是一个从“弱小”的自我长成“强大”的自我的过程，这就是心灵的成长。如果这个过程受挫，很可能使孩子的身体虽然

长大，但是内心里的那个“自我”却依然停留在一个小孩子甚至幼儿的阶段，而晓琳所最迫切需要的就是逐渐地去接受那个不完美的自己。

经过一番努力，可喜的是，访谈结束后，晓琳和她的妈妈犹豫了一阵子，最终还是预约了下一次的辅导，这对于眼前这个瘦弱的女孩子来说，已经是向前迈进了一大步。

五、家长心理百科

1. 什么是“自尊”？

自尊，从字面上理解，是一种对自我的尊重感，当然也包括自我的价值感；深一点的理解是个人对自己采取的评价，这是一种对自己的综合评价，有的是肯定的评价，也有的是否定的评价。

影响人们心情的不是直接来源于别人对自己的评价，而是自我评价如何。自尊就像我们内心的一个过滤系统，大量的外界信息会通过这个系统对自我的情绪和情感产生影响。自尊感高的人，会觉得自己是有价值的，对自己的评价多为积极而肯定的。当面对别人对其进行直接或者间接的否定的评价时，自尊就会将不利于自己的评价过滤掉，所以对个人的心情不会产生过大的负面影响。而自尊感低的人则不同，由于这种类型的人内心会感觉自己是无价值的，

对自己的评价多为消极而否定的。当面对别人直接或间接的评价，甚至不是评价他的信息时，都会全部接收转化为对自己的负面评价，导致自我情绪低落。自尊心低的人容易产生自卑的情绪，也会产生很多心理问题。

2. 什么是“自我意识”？

自我意识，是个体对自己心理活动和身体上的变化的觉察，这也是自己对自己的认识，包括认识自己的身高、体重、体态等生理特征，兴趣、能力、气质、性格等心理特征，以及自己和别人之间的关系。

自我意识是将自己区别于别人的一种能力。孩子在青春期的时候，自我意识突飞猛进地发展，孩子开始具有“长大感”，认识到自己不再是爸爸妈妈的附属品，具有独立自主的个性和人格。孩子开始努力挣脱父母的控制，不再完全按照父母的要求去做事情，而是按照自己的意愿去做事情。这也是孩子寻求独立人格的开始，父母应该在一定范围内给予鼓励。如果这个时期父母过多地进行控制和干涉，孩子的自我意识发展就会受到阻碍，从而容易产生心理问题。

六、家长提问

1. 怎样指导孩子处理与同学的关系？

书本知识固然重要，但是不论什么行业，孩子的人际交往能力都是决定孩子是否快乐幸福的一个重要因素。有的父母非常重视孩子的成长，但是在孩子的社交方面可能会放不开，让孩子失去了一些学习的机会。

孩子从与母亲的身体里分离出来之后，除了身体上的成长之外，还在为成为一个社会化的人而进行各种学习和准备。家庭对于一个孩子来说，已经是一个“小社会”，在这个小社会里通过和父母、其他家人互动与相处时所学习到的交往技能，是他们进入社会后的人际交往的雏形。

无论是上幼儿园还是上小学、中学等都是孩子人际关系的一个个飞跃，变得比在家庭里更复杂一些，随时都可能在人际关系上遇到矛盾和困惑，此时非常需要家长的适当“指导”。

2. 怎样帮助“胖”孩子建立自信？

身材偏胖的孩子，往往在同学朋友中的自尊是比较低的。这一情况在岁数比较小的孩子中表现得不太明显。但是“胖”孩子一旦到了青春期，他们的心理压力就显现出来了。他们变得害羞，封闭

自己，感觉自己无法融入到集体，有的孩子也会因此而自暴自弃。这些问题会使得“胖”孩子不愿参加集体活动，有的甚至会用“吃”的方式来给自己减压。

因此，到了青春期的孩子如果存在体重偏重的情况，父母要尤其重视，采取适当的方法为“胖孩子”减压。父母要特别注意对孩子自尊心的保护。由于青春期的孩子开始注重自己在同学中的外在形象，所以要对孩子的外在形象给予肯定。比如可以赞许孩子相对得体的衣着，如果不是很适当，要委婉地说出自己不太赞同的某个地方。不要因为孩子的穿着不符合父母自己的标准而直接给孩子的人格贴上一个标签，比如“难看”“太胖穿什么都不好看”等伤害孩子自尊心的话。因为这样的言语不会让孩子健康地瘦下来，反而在他们自尊心受到伤害后会更加无法控制体重。

七、写给家长的话

父母表达对孩子的爱有很多种途径，吃饱穿暖是大人们最看重的事。“吃”固然重要，但是不要过于强制，千万不要陷入以“吃”为中心的漩涡中。晓琳的母亲就无意中把吃饭作为表达对晓琳强烈的爱的方式，使用了一种极为控制的方式，而忽略了女儿真实的意愿。

家长对孩子的管教要有节制，不能一味地以父母的意志来要求孩子。无节制地管教，是对孩子情感和天性的过分压制。这在一定程度上体现了父母内心的焦虑和不安，非常担心自己没照顾好孩子的学习和生活，就会使孩子处于过于放任的状态。其实这只是父母的观念，而对于孩子来说，他们有自我成长的需要。因此，父母要克服自己想从全方位管教孩子的意愿，尽量给予孩子一些自由抉择的机会和空间。

八、家长自我成长思考题

1. 仔细想想，你的缺点有哪些？你的优点有哪些？
2. 你为什么觉得别人说的缺点就是自己的缺点？它们会给你带来什么？
3. 在你小的时候有人说过哪些是你的缺点吗？当时你的感受如何？
4. 你想对你的缺点说些什么？

九、科学链接

Gross 认为情绪调节的主要策略为重评（Reappraisal）和压抑（Suppression），但是也有学者把接纳作为第三种策略。

经过对比发现，重评和接纳焦虑情绪可以更有效地缓解躯体感觉的唤醒，然而，重评策略比其他两种策略可以更有效地减轻焦虑的主观感觉。而且根据 Gross 的情绪调节理论，重评是一种认知策略，它可以减少行为和主观上所厌恶的情绪。一些学者对焦虑症的病人进行了关于重评的研究也有类似的发现，容易焦虑的人会更多地采用回避、压抑的调节策略而不是认知重评。

因此，无法有效应用重评策略可能是导致焦虑症情绪问题的一个重要的因素，已经有许多研究证实了这一点。比如同样是让受试者不断担心不好后果的条件下，容易焦虑的人将比不容易焦虑的人体验到更强烈的抑郁情绪，这就可能是不容易焦虑的人在不自觉地进行认知重评的结果。通过对 10~17 岁的焦虑障碍儿童的研究发现，他们不但在日常生活中较少使用重评的策略，而且在实验条件下也不能成功地使用重评策略。

M o o d s

第七章

她是提前进入更年期了吗？

孩子的健康成长需要一个完整而温暖的家，最基本的心理需求，即安全感，就来自原生家庭所给予的稳定感。

又要到一年一度的六一儿童节了，这不仅是属于孩子的快乐的日子，而且是父母和孩子共享天伦之乐的最佳时机。那天，我和好友萍一起准备孩子们的节日礼物，这是他们期盼了好久的。

我们一边给礼物打着精美的包装，一边聊着孩子们有趣的事情，不亦乐乎。

我感慨了一番：“你说现在的孩子们多幸福呀，有来自全家人的爱，还能得到自己想要的玩具。”

“哎，是呀，能这么无忧无虑快乐地长大多好……对了，有件事情你听说没？”好友萍突然想起了什么似的。

“你指的是哪一件？”我问。

萍说：“大鹏两口子离婚了！”

“啊！真的呀！他们不是公认最完美的一对儿吗？”我很诧异地问。

“真的离了，他们闹离婚都好久了，吵得很厉害。”

“孩子怎么办？多可怜。”我记得他们的儿子应该到了上学的年龄了吧。

萍无奈地说：“是呀，大人可以再结婚，孩子最可怜了。听说两个人谁都没时间管孩子，爷爷奶奶带着呢。”

“怎么能这样对孩子？”……我俩你一言我一语地，刚才欢乐的心情都没有了。

孩子的健康成长需要一个完整而温暖的家，最基本的心理需求，即安全感，就来自原生家庭所给予的稳定感。破碎的婚姻不仅会给夫妻双方造成伤害，而且给孩子带来的伤痕也会潜伏下来，慢慢地加深，也会表现出很多情绪和行为上的问题。

我的一个学生在进行一项研究，给小学生们上课的过程中，她发现有一些孩子的行为有些不同于其他孩子，难以安静，好搞怪。其中有一个孩子的经历特别让人难过，那个孩子的父母因感情破裂而离异，但是父母离婚时谁也不要他，双方都在推卸养育孩子的责任。后来孩子跟随了妈妈，但是妈妈对孩子的生活漠不关心，更不要提对孩子的教育了。这个孩子在学校里就表现得非常不安和多动，老师和同学都不喜欢他。不论老师怎么训斥，都不能让他安静下来。

其实，这样的例子是很多的。在小学阶段，父母离异或者关系不好的家庭中，孩子可能未表现出明显的问题，但是到了中学阶段他们极有可能会成为学校里的“问题学生”，被认为“差等生”，难以管教。但是，也有的父母虽然分开了，但对孩子的爱和关心并没有减少，

也可以使孩子健康地成长。

在不完整的家庭，父母之间如果依然埋怨对方、相互指责、推卸责任，会使孩子的心灵更加受到创伤，造成情绪调控力受到非常大的损伤，情绪要么被压抑，要么会失控。这些孩子的心灵是带着“伤”去生活的，如果没有得到疗愈，就会埋下“不安”的种子，在将来的某些时候生根发芽。

阿青的童年就是在这样的家庭中度过的，除了父母的争吵、争执、相互谩骂声之外，还为父母的离异而悲痛伤心。但是弱小的她并不能改变家庭中所发生的一切，内心隐藏的强烈的不安感从未离开过她，直到长大了之后，这种不安就慢慢地滋长出来了。

一、一个父母感情破裂的家

“我已经和韩老师预约过了……什么？还要办手续！……”“怎么这么烦琐呀！……能快点吗，我今天还有好多事儿要处理呢！”“什么时候能到我的时间呀”“……”

我刚好从办公室走出来，就看见了清秀而瘦小的阿青疾步跨进辅导室，迫不及待地一边办理着手续，一边不停地催促着工作人员。她说起话来就像蹦豆子一样快，看起来像要赶时间。阿青的表情很凝重，不是很热的天却拿着纸巾不停地擦着额头上的汗珠，感觉要发生什么大事一样。

手续办妥当了，我把阿青带进办公室里，开始了访谈。

“韩老师呀，我需要你的帮助。”一坐下，不等我开口，阿青就迫不及待地讲起她的烦恼。

“好的，放心，慢慢讲。”我安慰道，递给她一杯水。

阿青咕咚咕咚喝了两大口水，喘了口气，有些放松下来，接着诉说她的烦恼。

“韩老师，你看我才 30 出头，怎么感觉自己像提前到了更年期，这么爱出汗，整天紧张，提心吊胆，放松不下来，我太痛苦了。”

突然她的电话响了起来，阿青打了一个激灵，明显是被电话铃声吓了一跳。她赶忙从书包里翻来翻去，最后终于找到了手机，其实并没有什么大事，是有人打错电话了。阿青把手机关掉，扔进了背包里，拿起纸巾擦起汗来。

“你看，我就是这样容易被吓着，我就害怕听到手机铃响，经常被吓出一身汗来。”

原来，在一年多前，有一次阿青外出谈生意很不顺利，当时出了好多岔子。一天正在和客户谈到关键问题而双方有些争执的时候，婆婆打来电话，说儿子发高烧抽搐过去了，她接到电话时大脑一片空白，心跳得都快蹦出来了，双腿发软瘫坐在椅子上。

阿青不顾家人的反对，从外地连夜赶到家里时，儿子已被送到医院并很快退烧，医生说这是儿童发高烧时非常常见的现象，一般不会有危险，只要注意退烧就好了，孩子还是很健康的。由于

阿青突然从生意的谈判中消失，费了好大力气的项目最后夭折了。她不断地安慰自己说孩子重要，只要儿子没事，一个订单算什么呢？

但是这件事情在阿青心里留下了个心结，好久也解不开：不能听手机铃声，铃声一响就心惊肉跳。后来她经常把手机静音，只有必要的时候才把铃声打开，导致朋友和家人经常抱怨找不到她。

自那件事情之后，阿青不敢看关于小孩发生重病、意外或者被拐的新闻、节目，不然她会异常难过和紧张。有一次阿青感冒，因身体不适在家休息，儿子闹着让妈妈陪他玩，无奈之下阿青就让家里的保姆带着儿子去对面的公园玩。

保姆带着孩子离开后，阿青心里不停地担心儿子会不会被拐走，保姆没看住怎么办？尽管阿青一直以来都非常信任这个保姆，但是还是控制不住地担心孩子的安全，怕出什么事情。每当这时，阿青就会汗流浹背，近来更加令她痛苦的是经常会不明原因地出汗和心慌，遇到要紧的事情就更加明显。

阿青和丈夫是多年前在工作中认识的，两人感情非常好。但是阿青是急性子，丈夫却是典型的慢性子，因此生活中两个人总是会因为一些小事情闹矛盾。丈夫工作很努力，是一个大企业的中层管理者，为了拿项目也经常熬夜带团队完成任务。由于常年不规律而缺乏睡眠的生活，半年前丈夫在家时突然头晕头疼，去医院检查发现血压高了。医生说他已经患上了高血压，到医院时血压已经很高了，很容易发生脑出血，必须坚持服用降血压的药物。医生还告诫他们，这病不能生气着急，否则血压忽高忽低，容易发生意外。

阿青说：“自从他被查出高血压之后，我这心里又压了一块大石头，总害怕他的病有什么闪失。老公总说没事的，那么多人得高血压都活得好好的。”

我问她：“那你是怎么看的呢？”

阿青想也没想就说：“我当然知道他没事了，他也没感觉到任何的不舒服，生活还能照常。可我就是轻松不下来。这不更年期的症状都有了，浑身发抖，不停地出汗。自己也控制不住，而且感觉不像过去那样干劲十足，自己公司的事情也不想打理了，有单子找上来就做，没业务的时候也不怎么努力去找。你说这是咋回事呀！”

“你去医院看过了？医生说这是更年期的症状？”

阿青擦着汗，说：“去过了，做了检查，医生说不是更年期，让我放松点就好了。”她皱紧了眉说：“我也知道应该放松，可怎么放松呀。以前有烦心的事和我老公叨唠叨唠就好了，现在也不敢惹他了，在他面前还得装作没事人似的，可我这心里呀已经是翻江倒海了。”她轻轻捶了捶胸，叹了口气。

“你的父母知道你的情况吗？有什么烦恼可以和他们说吗？”我问道。

没想到这一句问话让阿青沉默了几秒钟，眼圈有些红润，嘴角稍微抽动了几下，说：“和他们没办法说。我和我爸的关系也一直不好，我也非常想对老人家态度好一些，但是他脾气不好。从小也没少和他吵，现在我也不知道该怎么办好……”说着眼泪止不住地流了下来。

阿青慢慢止住了哭泣，说：“其实我自己从小就没有安全感，心里就没踏实过。可是现在好像一点安全感都没有了，有时候感觉又像回到了小时候的那个‘家’里。”提起小时候的那个“家”，她就深深地低下了头，眼泪一滴一滴地掉了下来。

办公室里顿时安静下来了。

阿青所说的那个家到底是什么样子的呢？发生了什么事情呢？

沉默了一会儿，阿青慢慢讲述起来，原来她的不安全感就是来自那个破碎的家庭。

1. 挑剔的爸爸和抱怨的妈妈

我的爸爸和妈妈一直因为性格上的不和而经常吵架，在我看来很多争吵都是我爸挑起来的，他当时在单位里已经是个很出名的臭脾气了，小心眼，还爱钻牛角尖。

我爸在单位里是做会计的，对待工作很仔细，经常看见他拿回什么“先进工作者”的奖状。但是我爸人际关系不怎么好，听别人说他把钱看得实在太重了，有时候会为一毛钱和别人发生争执，好像在单位里总是被大家排挤。

在家里他也总是一脸的不高兴，爸爸每天从单位回来都是带着一肚子气，和家里人也没有好脸色。他总是挑剔妈妈做得不好，他们俩经常吵架，有几次爸爸还动手打了妈妈。

爸爸出生在知识分子家庭，对我学习上的要求也很多。我小时

候经常因为考试分数低而受惩罚。我从小很害怕爸爸，等大一些了就和我爸吵。

我的妈妈是一个工厂的工人，胆小，话不太多，不像我爸那样爱表现和张扬。我最深刻的印象就是她在家里经常唉声叹气，总是抱怨工作不顺心，抱怨爸爸脾气不好，挣钱又少，牢骚满腹，很少看见她高兴。

2. 我的急脾气

我自小就很容易着急，经常因说话太快而被大人批评。我做什么事情都着急，尤其是做作业的时候，总有很多写错的字。妈妈总是说，写作业认真点，别总是慌里慌张的。考试时总是马马虎虎的，老师也经常批评我。

我一直是无所谓的态度，这让爸爸妈妈非常头疼，经常训斥我。可是倔强的我也和妈妈爸爸顶嘴，常常惹他们生气。

记得上小学五年级的时候，爸爸妈妈几乎每天都吵架，家里闹腾得鸡飞狗跳，他们根本就不理会我的存在。有一天我放学后想到晚上回家不仅没有饭吃，还要在吵闹声中写作业，就非常心烦，特别想离家出走。有时候我会想是不是自己消失了，爸爸妈妈就不会再吵架了。

一天，我放学后就去了同学家过夜而没有告诉爸妈。到了半夜，爸爸妈妈找到了我，回家后被他们训斥了一个小时，他们让我承认错误。但是我认为自己没错，就是不承认自己的错误。于是后半夜

爸爸妈妈一直互相指责，都认为是对方的不好才造成了我今天的错误。

从此，我觉得自己没有能力去改变他们的关系，我在家里大多数时候就不吱声了。

3. 比吵架更可怕的事情

到了我上六年级的时候，爸爸妈妈的关系变得时好时坏，经常不理睬对方。我感觉他们相互不说话更加让人不寒而栗，他们之间一旦说话就是吵架。

快要升初中考试时，妈妈却从家里搬出去了，走的时候问我跟不跟她走。我不知道这是怎么回事，当时什么也没说，只是呆呆地愣在那里。妈妈就再也没回过这个家，我感觉很伤心，后来才知道她和爸爸离婚了。

这个家里终于没有了吵闹声，但是也没有了一点点温暖。我的学习成绩很差，只能上一个离家很远的初中，不过这样也好，因为可以不用在冷冰冰的家里看着愁眉苦脸的爸爸，还有他的唠叨和挑剔。

我没有心思考虑学习和将来，只想着离开家里就会找到真正安静的生活。当我每次回家的时候，爸爸总和我讲妈妈的不好，我都不想听到爸爸这么评价妈妈，觉得是爸爸气走了妈妈。

所以在家里为了妈妈的事情，我和爸爸之间就会产生比较激烈的争吵。我觉得爸爸真是不可理喻，而爸爸则非常生气我站在妈妈那一边。我心里好委屈，常常自己躲起来抹眼泪，感觉心里

空荡荡的……

说到这里，阿青趴在桌子上放声大哭起来，压抑了好久好久的委屈、不满和困扰她的不安感，种种复杂的说不清楚的东西都从这痛哭中宣泄出来……我在她的身边静静地陪着，她似乎又回到了那个充满争吵最后又破碎的家里。

过了一会儿，阿青慢慢停止了哭泣，她说头一次有这样的机会让自己尽情地宣泄压抑了很久的糟糕心情，自己也从来没有向其他人提起过这么多小时候家里父母的情况。

4. 远离破碎的家庭

在过去的时间内，她一直有一种恐惧伴随着她，就是怕别人嘲笑自己爸爸妈妈离婚了。因此在学校里，她几乎不和同学们讲家里的事情，别人问起就会敷衍带过。如果同学们聚在一起谈论家里的事情时，她就装作正好有事情要做而赶快离开，等到大家的话题又转向了别的内容，她才回来一起聊天。

破碎的家庭给阿青的心头重重地压上了一块石头，没有心思念书。初中毕业后，她不想再念书了。她觉得必须出去打工或者做些小买卖来挣钱养活自己，这样就可以完全独立，不用在父母的阴影下生活了。

她的这个决定遭到父母的强烈反对，但是这次她没有和任何一

个人吵，就悄悄地在拿到毕业证之后来到了现在所在的城市。

一个人在外漂泊的日子并不好过，遇到了非常多的困难，但是阿青的倔强让她一直坚持下来了。她自己开了一家小公司，做些小生意，后来生意做得大一些了，开了连锁店。然而生意并不好做，摊子铺得大了，业务时好时坏，阿青的压力也越来越大，不过她一直在努力地坚持着，不向任何人说。

阿青的急性子让她不停地忙碌着，她不能让自己闲下来，因为那样自己会明显地感觉到不安与烦躁。

5. 与丈夫争吵不断

几年前阿青在做业务的过程中，和现在的丈夫认识了。在丈夫眼中，阿青不仅漂亮，而且她的性格风风火火，做事果断。但是在这些外在表现的背后，他无法了解阿青内心的好多被压抑的痛苦，以及来自工作和自己内心的苦恼。

阿青说，自己经常会为一点小事儿或者他说的某句话而生气，甚至有时和丈夫吵闹不休，一定要让丈夫承认是他说错了才停止。

一开始丈夫觉得自己说的话并不是阿青所理解的那样，就给自己辩解，也不会承认是自己说错了。然而这样的做法让阿青不依不饶，直到丈夫低头为止。阿青说，丈夫比自己的年龄大几岁，性格非常好，对自己百依百顺。阿青也觉得自己不应该这样对待丈夫，但是她一直以来就是这种脾气秉性，她自己也很无奈。

在丈夫被查出高血压之前，有几次两人吵架后丈夫就说头疼，当时阿青觉得他们都还很年轻，就没在意，却没想到丈夫真的生病了。对于丈夫的病，阿青陷入了深深的自责，是自己的坏脾气把丈夫气得患上了高血压，这件事就犹如一块大石头一样沉沉地压在自己的心头。

6. 无法摆脱的困境

阿青以前没有发觉自己的脾气如此糟糕，一直认为在家里是爸爸太挑剔所以才让自己这么容易生气。和丈夫结婚后才发现原来自己不仅容易和爸爸吵架，而且和丈夫的沟通也是如此。

阿青渐渐意识到，其实自己从小内心就经常会有隐隐的不安的感觉，那种感觉她也说不清楚，就像身边的至亲的人都会离她远去一样。妈妈离开家之后，这种不安的感觉就像长在她身上一样，时刻伴随着她，令她非常恐惧和焦躁。

在结了婚有了孩子后，阿青觉得自己的心应该踏实了，不安的感觉应该消失了，可是随着生意上的压力和处理与丈夫之间的关系所带来的压力，这种感觉就越来越重了，以致发展到了如今的这种情况。

面对目前的这种处境，阿青觉得不知所措，不知道自己为什么无缘无故会变成这样：惶惶不可终日，而且她也觉得自己是在杞人忧天。她不知道自己的将来该往什么方向走，自己该怎么办呢？

二、解读阿青的心灵成长历程

阿青的紧张和担忧源自小时候没有安全感的家庭环境。在幼小的阿青需要在温暖安全的环境里逐渐建立起安全感的时候，却在父母的吵闹声中不安地成长着。

学龄期前后正是孩子的自我意识逐渐萌芽的时期，在这个时期如果孩子成长在父母感情不和或者婚姻破裂的家庭中，那么孩子就会表现出很多的焦虑和攻击性行为，再大一些的孩子就会表现出容易悲伤、害怕和恐惧，会在孩子心中滋长很多的失落感，从而让孩子对将来很多的幻想都化成泡影，对未来和婚姻感到焦虑和烦恼。

可见，在父母关系不和的环境里，孩子内心会产生大量的负面情绪，也就是所说的负能量。“不安”是这些负能量的核心，这是那种找不到令自己感到踏实、安全和没有威胁的感觉。

家，对于孩子来说是抚育孩子成长和最能让孩子培养起安全感的环境，但是往往有的家庭就不能实现这种目标。就像阿青的家里就充满了令人不安的因素：爸爸妈妈吵架，映射到孩子心里的信息就是疏远，而阿青幼小的心灵成长正是需要和父母之间更多的接近，才能让她感觉到安全。

然而，父母之间的冷漠和相互指责与不满，以及父母对阿青的种种挑剔，让阿青感觉到的不是父母给予她的爱和温暖，而是冰冷、

疏远和拒绝。这种被疏远和拒绝的感觉在孩子很小的时候就已经能够体会得到，但是孩子的语言表达功能还不完善，大多数感受是说不出来的，只会通过大人们都不理解的方式来表达。

比如阿青天生就是急性子，而父母的争吵会让她感觉更加着急。内心的不安和恐惧，一股强烈的焦虑情绪表达不出来，也使阿青的内心安静不下来，使她控制不住地着急。不仅大人的不好的情绪会传递给孩子，反过来孩子的焦躁不安也会反作用于大人。妈妈爸爸看到无法安静的阿青自然也会跟着着急发火。当然他们是非常爱阿青的，只是他们对孩子表达爱的方式是错误的，用简单而粗鲁的方式对待孩子。这样他们家庭中的三个成员之间的关系是僵持的，他们之间就是在用吵架和挑剔来表达相互的情感，所以这个家庭处于一种恶性循环当中。

在这个循环当中，阿青不仅培养不了安全的感觉，相反却培养起了非常不恰当的情感表达方式：争吵与指责。其实，阿青表达情感的方式，也是有一定功能的，因为争吵和指责可以让自己好似占了上风，好似很强势，很有力量，这一切都是为了掩盖她内心那个不安全的感受，能够让潜意识深处那个脆弱的自己得到暂时的保护，不会受到伤害。然而这种保护却是暂时的，当愤怒和不满通过争吵而消散之后，那种不安又会悄然而至，不受她控制，也不是她所愿。

阿青的爸爸苛刻而且挑剔，做事仔细认真，但是处事方式却比较僵化而固执。尽管阿青的爸爸工作能力很强，但是他的这种性格却处理不好与同事之间的关系，也处理不好家庭关系。而当他用对待同事的方式去对待妻子和女儿时，阿青也在和爸爸妈妈的互动中

无意识地继承了爸爸的这种与人相处的方式，尤其是和亲近的人之间的关系的维系似乎就需要依赖这种方式。

爸爸在单位里对同事也非常挑剔，不顾别人的感受，自然会受到同事们的排斥。爸爸将单位中的不好的情绪带回家，带着这些情绪使其对妻子和女儿的态度更加糟糕，而他自己又不太会变通。阿青的父亲把对女儿的关爱以挑剔指责的方式表达出来，对学习成绩的关注度高，而阿青的学习成绩却一直提高不上来。这样父女二人的情感联结的纽带已经变得非常脆弱，使得阿青产生了被父亲母亲疏远和拒绝的感受。

于是，在阿青内心逐渐形成的情绪调节模式中，和亲人的关系就是不安和疏离，由此所产生的不安全感无法得到抚慰。

母亲应该给予女儿更多的爱和温暖，然而阿青的母亲却做不到这一点，她把不满全部写在脸上，而且将精神上的垃圾都倾倒给阿青，对于孩子来说是承受不了的。阿青的妈妈就像带刺的仙人掌一样，令孩子的心灵无法与之靠近，渐渐地阿青对母亲也产生了强烈的排斥感。

本该非常亲近的母女在心灵上的距离却越来越大，这也增加了阿青内心的不安全感。尽管在初中之前的阿青是在一个看似完整的家庭里长大的，但是从情感上建立的不安全感就会在她的心里埋下不安的种子。当阿青上五六年级之后，父母的关系破裂，直至离婚。

虽然阿青曾想过离家出走，但是没有想到父母会真的分开。而当妈妈离开家后，这个家就彻底瓦解了，对于正处于青春叛逆期的

阿青来说，这个家令她更加不安，无所适从，只有脱离这个环境才可能让她安静下来。于是阿青选择了离家远的学校，这样就可以不用每天面对那个冰冷的家。然而，她与父亲之间依然以过去的那种方式沟通，反而更加对抗，因为她对父亲母亲有很多的不满。这种沟通方式已经成为维系他们父女之间唯一的纽带。

在父母对待阿青的情感方式中，其实也蕴藏着父爱和母爱，然而他们都不会通过正常的温暖与关怀的途径去表达，他们之间的情感表达方式就是相互挑剔、指责、争吵，这种表达方式又复制在对待孩子的方式上，从而让阿青感受到的更多的是被拒绝、孤独及愤怒，这些感受就会造成阿青的情感表达方式也和父母一样，从而更加加重了内心的不安全感，也会使阿青在天生急性子的基础上更加急切而显得慌张，因此出现写作业以及考试的时候经常马虎，成绩无法提高。

阿青的内心实在不清楚亲情的正常方式是如何的。在这种家庭环境里成长起来的阿青，情感是非常脆弱的，因为她从小最基本的安全需要没有被满足。但这并不是说阿青体会不到来自父亲母亲的爱护，比如那次离家出走被找回来时，她潜意识里是通过消失的方式来对父母从此不要吵架给予期待，期望父母能换一种方式来表达亲情。然而他们无法从阿青的行动中意识到这一点，阿青也没有能力去表达，也没有能力去改变他们。

阿青内心里真正的自己却依然是十分弱小和脆弱的，没有得到足够的温暖和滋养而变得强大，直至阿青成年独立了还是这样。

三、破碎的家庭给孩子带来的心理困惑

倔强的阿青带着内心深处那个弱小的“自我”继续人生的旅程，在今后的生活中给她带了非常大的困扰，在众多现实的压力下，内心的紧张不安让她逐渐地难以承受。

1. 内心种下了不安的种子

阿青在争吵、动荡而又破碎的家庭里成长，那种内心的不安全感始终陪伴着她，在学校那种比较单纯的环境里阿青还是能够承受的，但是走出校门独立闯荡之后，阿青就需要完全凭借自己的能力克服很多困难，工作成了她逃避不安全感的重要方式。

但是，随着事业的拓展，压力也越来越大。然而阿青却不会表达自己内心的痛苦，因为在小时候的那个家庭环境里，不管有多大的烦恼和不安只能自己去解决，大多数都被压在心底，然后随着时间的流逝而慢慢地自行消失。父母没有教她如何去表达，在那种环境里，即使她说出来也得不到任何的支持和理解。所以等到步入社会，阿青开始自己打拼的时候，她必须让自己像陀螺一样不停地旋转，才能压制住那种时常冒出来的不安和烦躁的感觉，而且她的急性子也掩盖了她的这一切。

阿青的高速运转使得她的事业越做越大，但是她不表达不示弱的个性使得她的内心要承受很大的压力，像一根紧紧绷着的琴弦，似乎已经到了极限。她认为自己不能放松也不会让自己放松，一旦松弛下来，她觉得自己会应付不了。

2. 指责和挑剔破坏夫妻感情连接

夫妻关系应该是一种非常亲近的关系，需要有很多感情的连接。也有一些夫妻就像阿青的父母那样，他们不会通过细腻而温暖的言语来表达感情，却需要通过相互的指责、挑剔和不满来维系这种关系。表面上夫妻关系还存在，但是有很多潜在的危险却会悄然而至。

阿青的父母常年吵架，最终的结果还是因感情破裂而分道扬镳，致使家庭破裂。这不仅使得双方都受到了伤害，而且对孩子的伤害也是非常大的。

通过阿青的心灵成长历程来看，她从和父母的互动中学会的情绪调节模式，不仅使她找不到她所渴望的那种安全、温暖的感觉，反而把父母的那种夫妻沟通模式继承下来，而复制到她和丈夫的关系中。这种情绪调节模式其实是存在强烈的内部矛盾的，即双方都是因为有着很深的感情而生活在一起，但是他们却以相互“拒绝”的方式沟通，这必然会使关系陷入一种僵持和不稳定的状态中。

阿青和丈夫之间虽然感情很好，但是性格却大不相同。阿青是急性子，特别是当她感觉到内心里那种不安感又冒出头的时候就会更加容易着急发火，像爸爸对妈妈一样强势和挑剔。而她丈夫是慢

性子而又比较能够忍耐，于是充当了阿青的出气筒，承载着很多来自妻子的负面情绪。在妻子的对和错的纠缠中，只有他承认错误才可以结束争吵，然而他也会觉得很气愤，为什么总是自己承认错误。久而久之，在工作和家庭的压力下，阿青丈夫的身体也患上了疾病。

阿青也渐渐地意识到了自己这样对待丈夫不好，但是她在父母那里所逐渐获得的情绪调节模式悄然地驱动着她不由自主地这么去做，而她自己对这一切也无可奈何，并不知道问题出在哪里。

阿青的父母在争吵了多年之后毫无预兆地突然就离婚了，妈妈“抛弃”她和爸爸并愤然离开了家，这对她来说是个很大的打击和心灵创伤。他们之间就以这样的方式结束自然也会影响他们的夫妻感情，而阿青也会隐隐地担忧自己会遭遇父母那样的不幸婚姻。这种担忧和不安、烦躁的感觉掺杂在一起，让阿青不知所措。她对家人的各种担忧充斥着她的脑海，这令她更加紧张不安。

3. 多重压力难以应对

不仅生意上的扩张给她带来了很大的压力，而且与丈夫、父亲等亲人之间的沟通上也存在着障碍，又增添了她的心理压力。而她感觉到了这里面存在着非常大的问题，但是问题在哪里呢？

阿青犯了难，好似这一切都不受她的控制，她也不知道自己的家庭该往哪个方向走，心里那个弱小的“自己”又悄悄地蹦出来了，不安感越来越强烈，她总是感觉到要发生什么不好的事情，或者丈夫和孩子会发生什么事情。

当然她非常排斥像父母的婚姻那样的结局，然而目前的状况好似更糟糕，丈夫年纪轻轻就已经患上了高血压，这对于阿青那颗不安全的心来说意味着随时都可能失去丈夫。这给她带来了强烈的恐惧感，自己也不能再像从前那样把心里的垃圾一股脑地扔给丈夫，只好把各种不安和烦躁积压在心底。

这些坏情绪找不到出口，让阿青的思绪不断地转向那些不好的事情和后果，心情总是绷得紧紧的，放松不下来，对一些声音也非常敏感，尤其是手机的铃声。因为那次接到儿子生病的电话之时，正值阿青的生意谈判谈得很艰难的阶段，她的压力非常大。

从此以后，电话铃声对于阿青就犹如在通知她又有坏消息来了，于是她采取了关掉手机铃声这种逃避的方式，像只鸵鸟一样把头深深埋藏起来，好似什么也没发生。然而这样的逃避只能让她对铃声越来越恐惧和害怕。

4. 用逃避保护自我

阿青是个不善于表达的人，这些烦恼都说不出来，憋在心里又非常难受，直至这些坏情绪所产生的能量转向了身体。由于经常担心害怕，她的身体就如临大敌一般总是紧张、出汗，而做出要“战斗”的姿态。她的心情放松不下来，身体就会一直处于这种状态，这样也给她平添了很多烦恼，更关注自己的身体，而现实的问题又解决不了。

阿青所遇到的心理问题最初就是源自她的不和睦的原生家庭，使得她那本该逐渐强大的自我无法正常成长，只能停留在那个非常脆弱的阶段。这个弱小的自我使阿青非常没有安全感，容易产生不安的感觉。父母的离异更加重了她的那种不安的感觉，从而使她对这一感觉非常恐惧。

阿青从父母那里没有学会如何表达自己的恐惧、害怕和烦恼，却和父母一样用那种强势的方式压制和逃避内心强烈的恐惧感，建立一种逐渐固定下来的不健康的情绪调节模式。

而阿青的急性子在那种不安感的影响下会更加慌张，她用陀螺式的方式努力工作，来逃避这种不安感。这种方式似乎暂时有效，然而它们始终在那里，从未消失过。阿青与丈夫一起组建家庭之后，也没有使她的安全感增加，因为她的夫妻沟通方式与父母相同，使她和丈夫之间的隔阂越来越大，直至丈夫生了病。而丈夫的病又更加加重了她的不安。

所以，她的这种逃避和压制而又不表达的情绪调节模式，使阿青陷入了今天这种困境。

四、阿青的心在平静中得以修复

要解除阿青内心的焦虑不安，需要抚平幼年父母不和与离异带给她的心灵上的创伤。她所展现出来的焦虑源自害怕失去，害怕被

亲人们所远离。她处于压力过大的紧张状态之中，不能平静。

阿青按照我给她制订的计划完成了全程的辅导课程。

在开始的几次辅导中，阿青学会了几种自我放松的技术，让她的心情能够相对快速地轻松下来，从焦躁不安中暂时解脱出来。

后来的辅导内容就是帮助阿青来觉察自己的各种负面情绪，人际关系中的各种压力。曾经的那个家让她又爱又怕，母亲的突然离开就像在她的心里划了一道伤疤，一直没有愈合。在母亲离开的事件中，阿青心底深处还在不断自责，她觉得是自己当时的选择让母亲伤心，让这个家破裂了。即使现在的家里，这种失去亲情的恐惧一直在笼罩着她，而在工作 and 家庭的多重压力下，她的恐惧感涌出，让她难以应对。

自我觉察训练是心灵疗愈的开始，也是最重要的方法。在音乐中静静地和自己的感觉共处，和自己的情绪做朋友。

经过多次的辅导，阿青心底的那道裂痕愈合了，她心底积压多年的一直不敢触碰的负面情绪一点点地得到了释放，她也学会了应对各种心理压力的新方法。

.....

那年春节的时候，阿青打来了祝贺新春的电话，电话那头她的话语还是那么快，可是声音里带着愉快和轻松。

我想，这应该是最真实的阿青了。

五、家长心理百科

1. 什么是“安全感”？

马斯洛是美国非常著名的心理学家,他早在 1943 年就提出了“人类需求的层次理论”,这个理论至今还广为流传。他在这个理论里指出,人们的需求就像阶梯一样,从最基本的低层次的需求到高层次的需求,每个层次的需求如果没有得到满足就会产生一些心理上的问题。这些需求分别是:生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现的需求。

不论哪个层次的需求,都需要在生存的基础上发展,因此马斯洛认为当生理需要被大部分满足之后,第二层次即“安全”的需要就显得尤为重要了。安全感在心理学上的解释并非真的存在危险而躲在安全的地方,而是一个人内心或者说精神上的安全,就是每个人心中都有的那个“自我”没有受到威胁或者攻击所产生的舒适轻松的感觉。马斯洛认为,安全感的需求是否被满足是决定心理健康的最重要的因素,因此一个人的心理健康在很大程度上取决于一个人自我安全感的程度。

如果安全感强,那么就有从恐惧和不安中脱离出来的强大的信心,更容易通过解决问题而不是回避问题来获取安全和自由的感觉。他也容易独处,对将来不会产生强烈的恐惧。他们容易在人际关系中感受到被别人喜欢和接纳,有能力从他人处感到温暖和热情,对

别人大多会持有信任、宽容的态度；更重要的是能够接纳和宽容自己，对自我和世界的掌控感比较强，而不需要通过过于控制别人来弥补自我不安全的感觉。

而那些从小安全感没有得到满足的人，往往在人际关系中容易感到被别人拒绝、冷落，容易产生嫉恨的心理，因为没有安全感而容易体会到孤独的感觉。由于自我不够强大，所以在为人处世时经常感觉自我会受到威胁而焦虑不安。在现实中，会为那种不存在的危险而不停息地努力逃避，或者采取攻击的言语和姿态来掩盖自我的脆弱。

所以，没有安全感的人在成年之后的各种生活和人际压力下，非常容易产生各种心理问题。为了预防心理疾病，作为父母就要从孩子小时候就给予他足够的安全感，培养健康而强大的自我，来增强“情绪调控力”，防止患上“情绪病”。

2. 什么是“原生家庭”？

当一个人出生之后，他可能要生活在两个家庭中，一个是自己和配偶所组成的家庭，共同生活和养育孩子；而另一个就是他的原生家庭。这个原生家庭就是他出生以及出生之后成长的家庭。原生家庭一般由他及其父亲母亲组成，或者包括他的兄弟姐妹等其他家庭成员。原生家庭不仅抚育一个人身体上的成长，而且要抚育一个人心灵的成长，所以对一个人成年之后的独立生活影响非常大。

在原生家庭中，也许有很多成员，但是最直接产生影响且影响最大的通常是父母与他的关系，以及父母之间的关系。这对一个人的影响最深刻，因为它对性格形成起着关键性的作用。这一点已经被许多人认可，也在很多心理学研究中得到了证明：一个人小时候的成长经历，特别是原生家庭对他的性格起着至关重要的作用，也对一个人形成怎样的情绪调节模式产生作用。一般来说，一个人在原生家庭所形成的情绪调节模式会伴随终生，影响他如何处理自己的情感，如何处理与爱人和孩子之间的情感，以及如何处理其他人际关系中所产生的情感问题。

但是需要我们注意的是，任何人都不要把原生家庭所带来的问题看成不可改变的，从而埋怨父母，这只不过是以原生家庭为由而拒绝自我成长、自我改变。因为每个人的心理都有改变的空间，经过努力是可以克服成长过程中所带来的问题的。

六、家长提问

1. 离异家庭如何培养孩子健康的情绪调节模式？

如果家长由于各自的感情不和而不得不分开，那是大人的选择，而对于孩子来说是没有任何决定的权利的，只能被动地去服从家长们的安排。离婚后，也许对于大人们来说，需要一段时间来修复自己受伤的心灵，但是此时一定要意识到，不能忽略孩子的感受。

家长离异对于孩子来说意味着什么呢？这意味着缺失：形式上是缺失父亲或者母亲，实质上是缺失父爱或者母爱。完整的家庭不一定都能使孩子完全获得这两方面的爱，但是父母离异肯定会缺失得更多。为什么来自父母的爱对于孩子来说如此重要呢？因为这是培养孩子安全感的必要的成分，一旦缺失了，安全感就虚弱了，自我的成长就要受到阻碍。

因此，对于离异的家庭来说，不论孩子是由父亲或者由母亲来继续抚养，都要特别注意维护对方在孩子心目中的形象，而不要去破坏和埋怨。因为即使有一方不和孩子一起生活，但是父亲或者母亲在孩子心目当中依然是非常好的形象的话，就会减小父母离异对孩子的安全感的损伤。安全感的建立对于孩子面对各种压力都是必备的，如果缺失就会产生与脆弱和焦虑有关的各种心理问题。

另外，父亲或者母亲要保持多和孩子进行言语沟通，不要因为婚姻的破裂就封闭了彼此之间的交流。交流和沟通的作用就是培养孩子表达内心感受的能力，能够用语言表述出来，这样就可以使孩子不去用压制或者逃避的方式来处理不好的情绪。让孩子在言语的表达过程中学会勇气面对自己的糟糕心情，也可以学会用理性的方式来处理情感和所遇到的压力与问题。

2. 如何应对孩子急躁和马虎的性格？

有的孩子天生急性子，无论做什么事情都很着急，这样带来的后果就是非常容易马虎，尤其在考试和写作业的时候容易出错。这种性格的孩子往往会使家长感到非常头疼，训斥、唠叨甚至打骂就

会被用来教育孩子。但是，这种方式往往会使孩子更加急躁，甚至到了青春期时逆反情绪很严重。

对待急性子的孩子，家长一定要耐下心来，不要被孩子的情绪带动得更加急躁。不能孩子急，家长也跟着急，这样双方容易陷入争执和对抗当中。

家长在面对急性子的孩子的时候，一定要保持平静的心态，观察孩子，欣赏孩子。在和孩子对话沟通的时候，不要采取简单粗暴的方式，而要放慢说话的速度，语气要尽量平和，态度也要平和。在语言上，父母要尽量减少指责、唠叨，尤其是当着很多人的面不要批评孩子。选择和孩子单独相处的时候指明他哪一点做错了，否则当众批评会伤害孩子的自尊心。

性子急的孩子也有安静专注的时候，对于这样的行为家长一定要及时给予鼓励，欣赏孩子安静专注的表现。但是对于孩子活跃的表现，在没有安全隐患的情况下，家长尽量不要过多干涉。

七、写给家长的话

家长要多注重培养孩子语言表达的能力，鼓励孩子把烦恼说出来，不要让它们憋在心里，否则就会形成对情感自我封闭的模式。阿青的例子就说明了这一点，在那个用吵架来表达爱的家里，阿青已经失去了这个技能，和自己的丈夫、父亲之间，除了挑剔、吵架

之外，不会使用其他的语言来表达。

因此，家长和孩子多说话，多交流和沟通，是件多么必要的事情呀。像朋友一样和孩子坐在一起，聊着学校里、朋友和同学之间发生的好玩的也可以是不快乐的事情。孩子在和家长的分享中，既能接受到父母传递的浓浓的父爱和母爱，获得安全感，也会在无意中学习相对健康的与其他人沟通的方法。

八、家长自我成长思考题

1. 你会经常回忆起过去不开心的事情吗？当你沉浸在这些回忆中时，你感受到的心情如何？
2. 你会为未来还没有发生的事情而担心吗？最容易让你担心的人或事是什么？
3. 当你开始莫名地为某人或者某事担心的时候，你会采取什么样的行动？其结果如何？

九、科学链接

担忧，就是担心，也就是脑海里在预期将要发生的不好的后果，

这是一种指向未来的还没有发生的事件上的忧虑。

担忧从心理学角度可以理解为一种认知上的努力，以寻找将来可能发生的危险的解决方法；作用是可以避免不久的将来有不好的后果发生。在某种程度上，担忧可以降低危险的可能性和/或阻止不好后果的发生，但是担忧也可能被一些回避行为进行负强化。

担忧主要指思想上的内容，而担忧的功能促使个体回避情绪上的想象，并伴随着躯体感觉。过度担忧是焦虑症的核心症状，而恐惧情绪体验，如焦虑的倾向，可能是维持过度担忧的一个重要因素。

M o o d s

第八章

公众场合说话的自卑

公众演讲是一种非常重要的职场技能，而对当众演讲产生恐惧也是职场中常见的现象。

公司年会聚餐中，朋友们纷纷举杯祝贺李先生升职了。可是欢喜的只有那些无关的朋友们。而李先生本人呢，平时看起来就像不太放松，这时候更加愁眉不展了，“哎，别提这事儿了，辞职的心都有了。”

“辞职？”“小李，你也太会开玩笑啦！”……

大家显然觉得他的话很唐突。

李先生努力地解释给大家听：“不瞒你们说呀，我觉得当这个经理太累了，压力太大，还是做普通员工舒服呀。”

小谭赶快补上一句，打趣儿说：“那快把这肥差让给我吧！”“哈哈……”

朋友们你一言我一语地把李先生逗乐了，这事儿就这么岔过去了。

后来聚会结束的时候，几个要好的朋友问起了李先生的烦恼。

原来呀，是每到年根儿的工作汇报难住了他。“我闷头干活儿行，当着那么多人做汇报太难了，还要脱稿讲，我怕我到那时候啥都讲不出来。这不，前几天报了两个口才班，打算恶补一下。”

的确，对于很多人来说，当众演讲是个非常困难的事情。对于有些人来说，不单单是提高演讲口才技能可以解决得了的，而是内心深处的心结没有打开，而这有可能成为职场上进一步提升的绊脚石。

这是怎样的心结呢？

我给小哲做辅导有一段时间了，他的苦恼和李先生的非常相似。小哲是 IT 行业里很令人羡慕的“精英”，毕业于名牌大学，在国内某跨国科技公司就职。他不仅有较好的学业和工作背景，而且不到 30 岁，就被公司提拔为部门的负责人，带领着十几个人的团队。在业务上小哲很自信，带领团队里的成员们非常完美地完成了很多项目。他成为同学、朋友中的佼佼者，为人性格温和，人缘好，职场打拼又升职这么快，非常令人羡慕。

但是，他心里的苦恼却谁也不知道，为此他经常会感觉到郁郁寡欢。在多次心理斗争下，小哲这才鼓起勇气选择到辅导室来寻求帮助。

到底是什么让职场得意的小哲如此烦心呢？这个问题连他自己也说不清楚，其实他的心结与一次害羞的经历有很大的关系。然而他的家庭氛围没有给他表达的机会，阻碍孩子把在学校里的苦恼及时地与父母交流。孩子就有可能把苦恼放在肚子里自己去嚼烂，而不会正确表达，这是由于害羞而引起的表达恐惧。

一、开会时不敢开口讲话

小哲的苦恼从表面看来是表达上的困难，事实上是无法克服的害羞感。小哲来做辅导，是因为一个偶然的機會，看到了我在杂志上写的一篇关于克服公众演讲紧张感的文章，他觉得和自己的情况非常像。

原来不论上学时，还是进入职场之后，小哲都非常恐惧在别人面前讲话，能躲就躲。刚上班做普通员工的时候，小哲感到还比较轻松。开会一般都是上司在讲话，自己则躲在角落里不容易被看到的地方。

可是，一年前，因为工作突出，小哲被提拔到现在的职位之后，痛苦就跟着来了。带着团队的人做项目，开展内部会议他都能应付得来，虽然心慌，但是时间久了也无所谓了。最令他头痛的是每个月一次的中层例会，要在会议上汇报上个月的工作进展和本月的计划。每次轮到小哲讲的时候，他都感到苦不堪言。当别人还在汇报的时候，他的心已经开始慌张起来。轮到他讲话的时候，脸一直红到脖子根儿，不停地咽口水，手心冒汗，紧紧地握着一支笔，大脑一片空白。他声音哆哆嗦嗦地能勉强讲完，自己也不敢抬头看上司的表情，他觉得会上的领导们肯定对他的表现非常不满，自己都能想象出他们对他失望的心情。

每次开会之前一两周，小哲就能感觉到自己开始不安了，一想

到又要开会讲话就非常烦恼，总怕自己讲不出来话。越是临近开会，就越不安，晚上也睡不着觉。有一次，因为出差的原因没有赶上开会，小哲为此非常开心，当时感觉一块石头终于落地了，好轻松。他也非常喜欢出差去外地，有这样的机会他就非常主动地申请。可是开会终究是躲不过去的，他代表了一个团队的工作，小哲的心情非常矛盾。开会讲话汇报工作是必须要做的，但是自己为此特别痛苦，总想躲避，而且在会上讲话表现不好，担心领导们会觉得他能力不行，又感觉到自己没有前途了。

小哲皱着眉头，他特别需要有一个办法能让他在开会讲话时不要那么紧张。而且，他也觉得很奇怪，明明自己无论学习和工作都很优秀，为什么自己就克服不掉讲话紧张的这个毛病，为什么自己会变成这个样子呢？

小哲陷入了回忆中……

1. 小哲的家庭

我是从农村里走出来的孩子。我妈是下乡知青，当年通过别人介绍认识了我爸，很快就结婚了。我爸长期在外地工作，一两周才能回家一次。爸妈长期两地分居，妈妈娘家的亲人也不在身边，生活的重担全都压在她一个人身上，让她苦不堪言。

妈妈经常感觉生活不如意，抱怨嫁错了人，丈夫不理解自己，谁都不会来理解自己。妈妈性子比较急，不但干了很多家务，而且整天不高兴，经常抱怨，不满意。她经常说我像爸爸一样嘴笨，不

会说话。

爸爸脾气比较好，平时话也不多，在妈妈的数落和抱怨下，也总是闷不吭声。

我小时候和其他男孩子一样调皮，但是我长大后，越来越像爸爸的性格，在家里不怎么说话，因为怕哪句话没说好就会惹妈妈发脾气。在妈妈面前我向来都百依百顺，一切按照妈妈的指示办。小的时候爸爸会和我聊一聊心里话，但是后来爸爸工作忙，也无暇顾及我的烦恼。

2 . 自尊心严重受挫

上小学的时候我经常和淘气的孩子在一起玩。我坐在班级最后一排，上课和身边的同学一起看小说，成绩不太好。那时候我比较害羞，最害怕上课被老师叫起来回答问题。每次老师让我回答问题时，我都很紧张，声音很小，差不多只有我自己能听到。

上六年级的时候，发生了一件事让我感到非常羞耻，一直难以忘却。新来的数学老师很严厉，经常训斥学生，我也很害怕那个老师。有一次课堂上我看一本小说正入迷，突然听到老师喊我的名字。我吓了一跳，面红耳赤地站起来，心里非常害怕。课堂上一片寂静，老师很生气地重复了一遍问题。我脑子嗡嗡的，一片空白，老师说的什么我也不知道。看到我那个窘样，全班同学哄堂大笑。老师更加严厉地训斥我不认真听讲，不专心（好像这么说的）。当时我真希望有个地缝钻进去再也别出来。

3. 受损的情绪调控力：逃避的情绪调节模式与腼腆害羞的性格

从那以后，我变得更加沉默了，一想起那件事情心里就很难受。回到家里我也不敢和妈妈说，怕她生气。

渐渐地，我变得更加内向和害羞，和以前的小伙伴们走得也越来越远了。上了初中之后，我学习很努力，学习成绩也提高了很多，但我还是很害羞。因为学习成绩好，老师希望我当班委，我以各种理由拒绝了。因为我害怕在同学和老师面前讲话，更不敢在班级活动中讲话。每次老师提问我就会脸红，站起来也不知道说什么好。

每次取得好成绩时，妈妈爸爸都非常高兴。妈妈好长一段时间不唠叨了，对我也不那么挑剔了。就这样，我的中学和大学时光，在害羞和逃避各种活动中度过了。我给同学们留下的印象是学习成绩很好，但是比较腼腆害羞。

4. 备受煎熬的内心

大学毕业之后，我进入了一家大公司工作。刚入职的时候，我工作认真仔细，很快得到同事的认可。但是由于工作的原因，需要经常和同事们沟通项目的事情，这使我感觉非常有压力。工作中遇到困难，不到万不得已我是不会求别人帮忙的。我的性格也比较内向胆小，经常担心自己做不好，尽量把每项工作都做得尽善尽美，加班也是家常便饭。

渐渐地我突出的工作成绩得到了领导的赏识，我经常在会上受到表扬。我没有为此感到太多的兴奋，反而心头像压了一块大石头。尤其是开会时领导提起我的名字，我的心就会突然发紧。当大家向我投来关注的目光的时候，我就感觉脸发红发烫，浑身不自在。

我和领导沟通工作的时候也很难受，非常紧张和痛苦。除了怕领导对自己的工作不满意之外，更加担心的是自己没有把工作说清楚，所以当向领导介绍项目的时候，我不是说得过于简短，就是表达得非常啰嗦，声音发颤，有时候还会口吃。事后我就会控制不住地回忆，自己在领导面前的表现是多么窘迫和尴尬，总觉得领导对我有种厌恶和不满的表情。这个时候我就会心跳加速，陷入痛苦、自责当中。

5. 痛苦在延续

我一直很努力地调整自己的心态，想让自己不要在领导面前那么紧张和失态。为此，我自己想了很多办法，当面对领导的时候，强制自己不紧张，不让自己的脸红、声音发颤等问题表现出来。然而效果不显著，大家反倒觉得我的表情很僵硬。自从被提拔了之后，每逢开会的时候，我根本不敢当众开口说话，我心里非常苦恼。于是就想到一个机构里学习演讲与口才。奇怪的是，上课没有感觉紧张，也没有脸红口吃的问题。而一旦回到公司，面对领导和开会的时候，问题还是很严重。

痛苦没有消失，而且一直在延续。小哲非常苦恼，不知道为什么小时候的问题一直持续到现在。领导们从来没有对他进行过多的批评和指责，但是开会的时候依然困难重重。

二、解读小哲的心灵成长历程

1. 强势妈妈封闭表达情感的大门

小哲妈妈的性格特点是脾气不好，经常抱怨，也责怪亲人们不理解自己的苦。从心理学上讲她是一位消极表达情绪的母亲，她通过对丈夫和孩子的指责、抱怨等方式，一方面在发泄自己的情绪，另一方面也在压抑和控制家人的情绪表达，尤其对小哲的影响非常大。

母亲的强势使得小哲不得不将自己的各种烦恼隐藏起来，自我情绪的调控力得不到很好的发展。在这样的家庭环境里，小哲的心中就逐渐埋下了不安的种子：自己的任何苦恼或者痛苦都不会有人理解，所以根本不需要用任何方式表达出来。

因此，在母亲的强势控制下，原本淘气和爱说话的小哲慢慢地变得话少了，选择用沉默的方式来应对母亲的坏脾气，这也是他保护自己不受到伤害的一种方式。小哲的父亲常年在外地工作，在家里陪伴孩子的时间很少。由于妻子的坏脾气，家庭氛围不和睦，还有父亲不爱说话的性格，使得父子俩很少能有机会交流沟通。小哲

的成长是在缺失父爱的环境里度过的，情感表达能力的发展完全被父母所忽视。

家，除了有养育孩子成长的功能之外，还是孩子与父母之间进行充分情感交流的地方。然而，小哲的家却不能给他和父母自由交流情感的机会，使他渐渐地失去了主动表达情感和思想的勇气，而是将自己内心里的那扇大门紧紧地封闭起来。

2. 被当众批评引发内心的羞怯

人在童年时期是需要不断地接受父母的鼓励才能有强大的自我，但是有些父母并未意识到这一点。有人认为小哲的父亲性格内向且话少，这样的个性特点遗传给了儿子。其实有些遗传来的性格上的弱点，是可以通过后天适当的教育得到改善甚至提高的，但是也可能因为不适当的管教而使得某些弱点更加明显。

小哲不爱表达的个性，就是在这个不和睦的家庭中被强化下来了。父爱的缺失，母亲的挑剔、抱怨，再加上母亲对小哲不爱说话的问题施加了很多负面的评价，这在一点点伤害孩子的自尊。这也导致他无形中因为自己在说话方面的弱点而缺乏自信，“说话自卑”的心理已经牢固地扎下了根。这一点是父母察觉不到的，因为小哲不爱表达并且父母不能静下心来与孩子沟通，他们对孩子其实是不了解的。

这种内心成长的过程，使得小哲的自尊心非常脆弱。当他和淘气的孩子们在一起的时候，觉得可以暂时忘掉很多不愉快，但母亲

经常指责他的那句话可能会时常悄然地浮现在他的脑海里。恰恰是当那次被老师当众批评之后，“说话自卑”的问题被激活了，一种羞耻感骤然迸发出来，成为记忆中深深的烙印。小哲的自我形象在他自己的内心里从此就变得非常“丑陋”，他想把那个“丑陋”的自己藏起来，不希望被别人看到。于是他就选择了逃避各种需要当众讲话的场合，也放弃了很多表现自我和成长的机会。

三、隐藏起来的羞耻感

在上学期间，小哲可以通过逃避演讲的方式不去激活那种痛苦的记忆，但是当时身体上强烈的痛苦感受依然非常深刻。小哲采取逃避的方式能够让自己逃离被当众批评和嘲笑的痛苦记忆，并通过专注于学习而完成了逃脱的过程，貌似渐渐忘却了那段经历。

然而自工作之后，小哲无法再像学生时代那样“逃跑”了，他必须面对领导汇报工作，面对很多人讲话，曾经被掩盖起来的痛苦的记忆又回来了。领导在场时他更紧张，声音发抖，面红，脑海里还会掺杂着妈妈的指责挑剔、老师的批评、同学们的嘲笑……而当开会讲话的时候，这些面孔换成了领导的不满意、同事的窃窃私语和不屑。小哲为此强烈地紧张担心，越来越恐惧当着众人的面去讲话，担心做不好，担心丢不起人，怕别人笑话。

四、增强自信，让小哲敢于表达

“韩老师，我最近几次例会上的表现越来越好了！”小哲的笑容也放松了许多，这是他的最后一次辅导了。

“你进步很快。”

“虽然还有一些紧张，可是我没有以前那种痛苦感了，不影响我发挥。”小哲补充道。

长期习惯于“逃避”的小哲在指导下，逐渐意识到自己的这种方式对自信心的损害。而当他在我的鼓励下一点点地面对开会讲话的场景时，自信心也在逐渐地恢复。

在演讲的过程中，通过调控呼吸、自我暗示等方法，小哲感觉自己能够掌控自己的表达了。

其实，小哲最主要的心结还是无法接纳自己，小时候的家庭和那次“失态”严重打击了他的表达信心。所以，在整个辅导过程中，小哲实际上是在尝试着接纳不完美的自己，从小时候所遗留下来的阴影中走出来。

五、家长提问

1. 如何让害羞的孩子表现自己？

年幼孩子害羞的表现是喜欢躲在家长的身后，而大一点的孩子则可能回避参加任何需要表现自己的场合，或者不爱和其他人说话。这些都是孩子不自信的表现。

如果父母发现孩子有这样的行为举动，应该放下手头繁忙的工作，多陪孩子，和孩子多聊天。在沟通的过程中，了解孩子的想法，他恐惧什么，担心什么，帮助孩子想办法。家长要给予孩子多一些鼓励，为孩子创造一些表现自我的机会，一点一点地推动孩子走出害羞的困境，建立自信。

2. 孩子被当众批评或者嘲笑了，父母怎么处理？

首先，家长不要认为这件事不重要，过段时间孩子就会淡忘了。其实不然，往往这样的事情会长期留在孩子的记忆里，甚至终身难忘。家长也不要因为孩子做错了，而继续训斥孩子。甚至有的家长在教训孩子的时候，语言激烈，伤害孩子的自尊心。

正确的做法是陪伴孩子，因为这个时候孩子无法处理这种情景。而当众被批评或者被同学嘲笑（也可能是同学们善意的笑声），孩子会感觉到很受伤，也会感受到非常孤单和无助。所以这时候家长的

陪伴是非常重要的，使孩子感觉到来自父母的强大的支持。和孩子沟通的时候要语气平和，不带任何评价地与孩子谈论整个过程，这样就会把这件事情产生的负面情绪疏导出来。

六、家长心理百科

1. 什么是“家庭功能”？

每个家庭看起来都很普通，也很自然，但是每个家庭都发挥着不同的作用，我们称之为家庭功能。我们一般会认为家庭的主要任务是，父母养育孩子长大，让孩子在衣食充足的环境里长大，让他们有健康的体魄，接受良好的教育。

然而，心理学家认为，家庭的功能并不仅限于对孩子身体上的养育，而认为家庭是一个系统，在这个系统中家庭成员相互之间存在着连接，彼此间需要情感的表达、家庭内的规则、家庭成员之间的沟通方式等。这些都是一个家庭的基本功能，家庭系统必须完成一系列的任务。

家庭成员之间的情感表达方式决定着家庭的和谐程度，父母的情感表达方式也影响着孩子会用什么样的情绪来处理与亲人、朋友及其他的人际关系。

2. 什么是“情绪表达”？

情绪是一种能量的形式，不同的情绪会促使人们采取不同的行动，比如愤怒的时候会握紧拳头，有打架的冲动；在情绪悲伤的时候，不想说话或者说出非常伤感的话，甚至诅咒别人的话；在高兴愉悦的情况下，就会开怀大笑，回忆起一些令人开心的往事。这些在不同情绪下所呈现出来的姿势、行动、话语等，就是情绪表达。

然而，不同性格的人表达情绪的方式不尽一致，有的人在生气的时候会发脾气，指责对方，而有的人则可能会憋在心里，皱紧眉头，不吱声。

一个家庭中，父母自身的情绪表达方式构成了整个家庭的情绪氛围，会影响孩子的情绪表达方式。个性开朗乐观的父母会经常用轻松愉悦的情绪表达情感，于是这种积极的情绪就会传递给孩子，在这样的家庭里长大的孩子会更加快乐，不容易被坏情绪所影响。而那些在抱怨、沉默、压抑的家庭氛围里长大的孩子，容易出现对愤怒、悲伤等负面情绪的反应难以调控。

七、写给家长的话

家庭中的语言环境对孩子的影响是潜移默化的，却又是非常大的。家长要为孩子营造积极的语言环境，让孩子体验到自己是有一

值的，是被父母所关注和接纳的。家长不要把孩子看成一个情绪的垃圾桶，可以往里面尽情地倾倒情绪垃圾，使孩子的将来也会有很多看不见的痛苦。

在和孩子的互动中家长不仅要注意措辞，而且要注意言语所带给孩子的情感影响。为了孩子能够成为高自尊且快乐的人，家长自身要为孩子营造积极的语言习惯，能够意识到自己正在使用的是消极的语言还是积极的语言来和孩子互动。

八、家长自测题

演讲焦虑清单

以下 15 题是演讲时常见的焦虑表现。回答每一个问题，如果有该种表现，就答“是”，如果没有就答“否”。

1. 我不喜欢小组讨论。
2. 我在参加小组讨论时感到紧张不安。
3. 演讲时我不敢看听众的表情。
4. 和陌生人一起参加小组讨论使我紧张。
5. 演讲时，我身体的某些部分非常紧张和僵硬。
6. 通常我在参加任何会议时都感到紧张。

7. 演讲时我的思维变得混乱和不连贯。
8. 和上司一起开会时我不敢讲话。
9. 演讲时我太紧张想不起来说什么。
10. 我害怕在任何会议上表达自己的意见。
11. 在会上的交流常使我不自然。
12. 演讲时我声音颤抖。
13. 演讲时我出汗、脸红或心跳加速。
14. 我不敢参加演讲。
15. 在演讲之前我紧张得睡不好。

分析方法

每道题的答案分为“是”或“否”。如果答“是”，就计为1分，如果答“否”，就计为0分。

得分为0分

没有演讲焦虑的表现。

得分1~5分：轻度演讲焦虑

在演讲或者开会讲话过程中有一些焦虑表现，但是不会对你产生太大的影响，经过一段时间的练习，这些焦虑表现可以消失。

得分大于或等于 6 分，而小于或等于 10 分：中度演讲焦虑

在演讲或者开会讲话过程中有比较明显的焦虑表现，以至于影响讲话的过程，降低演讲质量，但是能坚持完成。你会为此而苦恼，如果有理由不参加讲话会感觉轻松，有一定的心理冲突。

得分大于 10 分：比较严重的演讲恐惧

在演讲或者开会讲话的过程中非常焦虑，以至于有时候无法完成讲话的过程。你会拒绝参加任何形式的公众讲话，可能会因此而选择离开现有的工作岗位。心理冲突比较大，为此而闷闷不乐。

九、科学链接

公众演讲是一种非常重要的职场技能，而对当众演讲产生恐惧也是职场中常见的现象。公众演讲恐惧是口头交流恐惧的一种，后者还包括小组讨论恐惧、开会恐惧、人际交流恐惧。

对公众场合下演讲的恐惧心理比对死亡的恐惧心理还要普遍。比如早在 1977 年，国外就有调查数据显示，42%的受访者存在对公众演讲的恐惧，而只有 19%受访者表现出对死亡的恐惧，而且在高层管理者中也非常普遍。

降低演讲恐惧感和提高公众演讲技能是非常困难的事情，因为这个过程涉及的心理机制相对复杂，包括认知的、情感的、生理预期和对公众演讲场合的反应，这些因素会相互作用，交织在一起。因此，对公众演讲恐惧的干预方法有多种，其中比较有名的理论是动机访谈法和自我决定理论。前者是通过一定的访谈策略来调动受访者的改变动机，自我决定理论则提出了演讲恐惧者的心理模型。

M o o d s

第九章

父母的过度保护与考试焦虑

父母不要过度保护孩子，而应让孩子在一定的安全范围内通过自己的尝试去学会保护自己和完善自己的技能。

去年刚入冬的时候，天气骤然变得非常冷，身边的好多人都患上了感冒。一天，我在整理刚刚来咨询的一个中学生考试焦虑的案例，手机铃声急切地响起来——是外地的一个好朋友打来的，她的声音里急得带着哭腔。

“不好了，这可怎么办呀？”她的开场第一句话。

“啊，怎么了？发生什么事情了？”我的第一反应就是肯定出什么大事了。

“文文感冒了！”电话那头给了一个肯定的答复。

“感冒了！？……那得好好休息呀……”我被弄糊涂了，一个感冒怎么急成这个样子，而且我的印象当中她的女儿文文已经不小了，应该上大学了吧，这么大的孩子感冒了还把妈妈急成这个样子。

后来终于弄明白了，文文今年刚刚上了北京的一所大学。平时学习成绩一直在当地数一数二的，本来是奔着一流大学去的，可是高考发挥失常，只考上了一个普通的大学。孩子从来都没有一个人在外生活过，于是我就代替好朋友到学校看望文文。

我见到了文文，她说自己就是感冒发烧了，同学们很照顾她。但是，一个人在外除了学习什么也不会做，以前衣服都是妈妈给洗。最近要考试了，她很着急，脏衣服堆了一堆，吃饭也不合胃口，并且开始觉得自己好像哪里都不如别人，有些自卑了，又担心考试也会不及格……文文说着就像个小孩子一样哭起来了。

我把文文安慰鼓励了一番，终于让她平静下来了，叮嘱她好好休息。离开后我又赶快打电话向文文的妈妈汇报了情况，让她也安心下来。

朋友的嘱托终于完成了，回到办公室后，我的心情很久无法平静。我很了解文文的妈妈，她为了女儿连工作也放弃了，也给予了女儿非常大的期望，一生最大的心愿就是文文能考上名牌大学，所以文文在家除了学习之外的事情都被她大包大揽了下来。但是文文并没有信心考上名牌大学，也不懂得如何去照顾自己，面对大学生活和学习，渐渐缺乏自信。

父母的过度保护会让孩子失去了自我保护的能力，进而影响他们的自信心，为将来的学习、工作和步入社会带来一系列的困扰。

正在沉思中，办公桌上没有整理完的小坤的辅导记录闯入了我的视野。他和文文的经历多么像呀，却没有文文那样幸运，不知他是否能在高考之前完全调整好自己的焦虑情绪。

想到这里，我的心情愈发沉重起来……

一、背着沉重的负担去考试

那天一大早，爸爸妈妈带着小坤来到了辅导室，他们显得非常着急。他们说，儿子今年已经上高三了，学习却总是进入不了状态。这次已经开始第一次模拟考试了，小坤的成绩非常不理想，在班级里排了 20 多名。爸爸拉着小坤的手站在一旁听着妈妈在说，小坤看起来有些紧张，爸爸还不停地安慰小坤：“没事的，宝贝儿，肯定有办法，会好起来的。”

妈妈说，小坤一向爱学习，小学时候学习成绩总是排在前几名，可是到了初中，小坤学习比其他同学都努力，但成绩却不稳定，有时候前 10 名，有时候排到 10 多名。升到高中后，小坤比以前还努力，可却一直在 10 多名。他很苦恼，报了好几个补习班。这学期开始模拟考试了，小坤考试前一晚都没睡着觉，第二天考试精神不好，考试成绩自然很不理想，只考了 20 多名。爸爸妈妈都安慰小坤没关系，考不好没事，下回努力。可是小坤自己根本接受不了，拿到成绩时很伤心，坐在书桌前发呆了半天，拿着笔的手直发抖。这可把爸爸妈妈急坏了，非常担心儿子，怕他熬不住。妈妈说着，眼眶红了起来，她说，自己和小坤的爸爸从来都没有要求过儿子一定要考多少名，不敢给他任何学习上的压力，但就是不知道为什么孩子会给自己这么大的压力。

等爸爸妈妈离开了，小坤开始缓缓说起了他的苦恼。

他说：“其实一考试就紧张的事儿已经很长时间了。”

“大概是从什么时候开始的呢？”

小坤皱了皱眉，看了一会儿天花板使劲想了一会儿，说：“很久了，记不太清了……差不多从小学那会儿就已经有点苗头了。每次期中、期末考试，手心就出汗，答一会儿才能慢慢好起来。”一边说着，他一边搓了搓手心里的汗。

于是我问他：“一说起考试，你的手就会出汗吗？”

小坤点点头，又接着说：“到了初中就莫名其妙严重起来了，拿到考试卷总觉得好多题见过，可是不知怎么就做不出来了，那时手心出汗出得厉害，心也发慌。不过后来我把那张卷子带回家里做，题我都会做。”

我问他：“是不是在学校这样的环境里会让你更紧张，而在家你能放松下来？”

小坤想了想，说：“嗯，好像有这个关系……挺奇怪的。不过还有奇怪的事，如果是平时随堂考的试题，我很快就会答完了，一到正式的考试，特别是决定名次的期末考试，就会控制不住地感到紧张，觉得题好像都不会了。”

“每次期末考试都这样吗？”我问他。

小坤点了点头，又摇头，说：“好像是，也好像不是。上初中的时候，差不多每次大考都这样，成绩一直提不高。可是，中考的时候竟然比我现在上的重点高中分数线高几分，要不我也上不了现在

的学校。”小坤苦笑道：“我自己都觉得太意外了。”

“这个不是应该在意料之中吗？你爸爸妈妈说你平时很用功的。”

小坤听了稍有些激动，嗓门有些提高了，“用功有什么用呀？同学也都觉得我很用功，下课的时候，别人都在三三两两地胡侃，只有我还在做题。可是成绩有时好，有时坏。我都觉得好恨自己，怎么有这么怪的毛病，到底怎么回事呀……”说着，他有些懊恼地拽着自己的头发，头深深地低了下去。

我赶忙安慰他，说：“小坤，没关系的，咱们慢慢来，一起找找原因，好不好。你先深呼吸一下……”

小坤慢慢抬起了头，眼睛里似乎还有些泪花。他靠着椅背，深呼吸了一下，平静了下来。

他喝了一口水，话匣子被彻底打开了。“韩老师，这些话我一直憋着没地儿讲，和爸爸妈妈也没法说。”

“嗯，我很理解。”

“后来去了这个重点中学，才发现周围的同学都太厉害了，个个都是学霸，我看着特别急，我想我一分钟都不能浪费，要不然三年后怎么能考上好大学呢。上高中一年级的時候，我比初中时更加用功了。我让我妈给报了几个补习班，周末、假期我都在补课，而别的同学都在追各种动漫、美剧。本以为这样学习成绩会提高，但是事与愿违，我学习效率很低，成绩也一般，还是老样子。”

“哎！”小坤长叹一声，显出很无奈的样子，用拳头用力地捶了捶自己的腿。

这一声叹息，让眼前小小年纪的高中生瞬间变得有些苍老，这不该是他这个年纪出现的样子。

“最糟糕的就是这次模拟考试，简直糟透了。考试之前的一周，我心里就不踏实，总怕自己哪里没有复习到。到了 12 点钟困得眼皮都抬不起来了，我还在翻书，后来我爸催我快点睡觉，要不然可能要复习到早上了。那一宿做梦一直都在找铅笔，早上醒来头就非常疼。”小坤揉了揉自己的太阳穴，说：“考试前一天晚上，怎么也睡不着了，什么都记不住，心里好着急，也不敢和爸妈说，怕他们着急。”

“老师说过这次考试不是太重要，让我们都放松点。发了卷子我的手就控制不住地发抖出汗。第一道题就好像见过，又想不起答案，右手有点要抽筋，笔也拿不住。我用左手摁住了一会儿，稍好一点了就接着往下答。”小坤用左手压住右手，比划着当时的动作。

“考最后一门课程的时候，我答题的速度有些慢，还有 10 分钟就该交卷了，还有一道大题没写。别的同学有都在‘哗哗哗’地答题，有的都交卷了，我就慌了，看着这道题一点思路都没有。”小坤擦了一下头上的汗珠。

“你当时非常紧张！”

“嗯，”他点点头，“紧张极了，不，更准确地说是又慌又害怕。”

“害怕？”

“嗯，我就怕回家看见他们。一进门第一句话肯定就是问考得怎么样？我一句话也不想说，觉得对不起爸爸妈妈为我付出了这么多，而自己却这么不争气。”小坤皱着眉头沉默了一会儿，说：“按照这个成绩、这个状态，别说考上好的大学，连考上一般的大学都很难了。这太对不起爸爸妈妈这么多年的付出了，他们为我花了那么多钱上补习班，他们虽然不会责怪我，但他们心里肯定非常难过……”小坤再也控制不住，说着眼泪就夺眶而出。

“我也怕面对家里的爷爷奶奶、亲戚朋友们，他们一直都夸我是个好孩子，将来肯定会考上名牌大学，这一直以来让爸妈都觉得很骄傲。我的成绩已经糟糕成这样，将来考不上好大学真不知道该怎么去面对他们，我爸妈肯定也会非常没面子……”说到这里，这个大男孩开始呜呜哭泣起来，一肚子的苦水终于能有机会说出来了。

从小坤的话语里，感觉到他不一个人在考试，而是扛着沉重的负担去学习和考试，是背负着一大家子人的期望去参加考试，为了他们而努力去考上一个好大学。

为什么小坤要扛起这么多的负担呢？小小年纪的他为什么会是这个样子？从小坤的成长经历和家庭环境我们找到了答案。

小坤哭了一阵儿后，觉得轻松一些了，继续我们的谈话。

1. 童年的保温箱

听大人们说我出生时是个早产儿，在暖箱里治疗了一段时间才出院回家。那时候医生说我能活下来的机会不太大。后来在家人的

悉心照料下，终于活下来了。他们都说我这条命是捡回来的，我从小就很瘦，总是生病。

我模模糊糊地记得从上幼儿园开始就经常住院，不是发烧就是咳嗽，好像是哮喘。妈妈经常请假，陪着我住院。有一次听爸爸和亲戚聊天说，那时候妈妈为了我请了太多的假，失去了提升的机会。每当听大人聊起爸爸妈妈和爷爷奶奶是如何细心照顾我时，我就觉得自己应该努力地去回报他们。

爸爸妈妈还经常带我去看老中医，抓很多中药来给我补身体，我能体会到他们非常爱我，非常害怕我受到任何的伤害和委屈，对我加倍照顾。尤其是妈妈付出得更多，从我很小时就每顿饭都做得很细致，看着我吃完才上班；每天晚上吃完饭，她就陪着我写作业，在旁边织毛衣，给我递水和送水果，天冷了还要给我披上衣服。每天上学，妈妈都要开车送我，放学时再由妈妈开车接回来。我哪里稍微有点不舒服，他们都会非常紧张。

2. 过度呵护与依赖

我在爸爸妈妈的特殊保护下，已经非常依赖他们了，但总是觉得自己很多方面都不如其他同学。我家的生活条件也不错，上的学校也很好，我也努力，可是不知怎么就不像别的孩子那样活泼开朗。同学们有时候开玩笑说我是他们当中最深沉的一个，很少和同学们闲聊，更别提一起玩，或者开个玩笑了。我心里明白，那哪是深沉，明明是没信心，老觉得自己在学习上比不上他们，和他们在一起就会很自卑，也很不自在。

爸妈也很怕我在外面受气，不怎么让我和同学玩。他们总说，小孩子学习好就行了，不要和其他孩子混在一起贪玩。妈妈觉得我在家里会寂寞，只让我和表哥表姐一起玩，因为他们学习都比较好，一来他们会让着我，二来我也会受他们好的影响而喜欢学习。

3. 用学习成绩来报答父母

我觉得非常需要爸爸妈妈这种在生活上的照顾，但是又觉得自己应该为爸爸妈妈做出点什么来报答他们。他们还常说表哥表姐如何刻苦学习，成绩一直非常好，学习好了比什么都强，考上好大学的孩子才有出息。不知从什么时候开始，这句话在我的脑海里经常浮现。我想只有成为有出息的孩子，才能让爸爸妈妈高兴，让他们为我自豪。

自从上小学我就觉得很在乎学习成绩，如果不考前几名就会失落好几天。那时候，妈妈对我的学习抓得很紧，每当考试之前都要带着我一起复习功课和准备考试。到了高年级，妈妈就不怎么辅导我了，但是总反复嘱咐我好好复习，别有落下和没复习到的。听到这些话，我心里就一阵发紧，除了看书复习也不知该做什么。

到了初中，学习上他们帮不上什么忙，妈妈还是一如既往地时常叮嘱我好好学习，好像特别不放心。那时候，我在每次考试之前就有些慌，总觉得自己没复习好，考试的时候答不上来。用了很长时间来复习的却是考试不考的，做过的题有时在考场上发蒙就不会答了，手心就更加容易出汗，有时候还会发抖。

考试的状态好时成绩就会好一些，太紧张的时候就会考到 10 多名。不论考得怎么样，爸妈从来没有说过我，只是安慰我说下回再努力。可是我的心里却很不好受，觉得是自己努力不够才会这样的，有时候想他们还不如狠狠地训我一顿，那样自己会好受些。

就这样，每次不论大考还是小考，都是非常艰苦的时候，而在考试的时候，我的状态总是非常糟糕，平时小测验时顶多就是手心出汗，可到了大考试，尤其是期末考试排名次的时候，心里就非常紧张，不由自主地会想如果答不上来怎么办？如果考不好怎么办？考试时一想到这些我就会手发抖，甚至拿不动笔，需要过好长时间才能缓过来，非常影响答题速度，成绩就可能会掉到 20 多名。整个初中我勉强熬过来了。

4. 能否考上好大学成了我沉重的负担

上初中那会儿，表哥表姐都以优秀的成绩考上了非常不错的大學，从此，妈妈爸爸嘴里就离不开表哥表姐，特别是妈妈，让我多向他们学习，多努力，考上好大学。我嘴上答应着，可心里很着急，怎么才能像表哥表姐那样考上好的大学呢？如果考不上，那多对不起妈妈和爸爸呀。

由于我以超过分数线 2 分的成绩考上了现在的重点高中，爸爸妈妈、爷爷奶奶都非常高兴，还庆祝了一番，他们都说我以后肯定会非常有出息。我听了也觉得很自豪，下定决心要比初中时更加努力地去学习，不辜负大家的期望。

但事实并非我想象得那么简单，到了高中，考试紧张的问题就更加严重了。因为是重点高中，都是各个中学上来的尖子生，所以大家不仅学习热情很高，而且学习起来都比我轻松。我的压力越来越大了，也需要比平时付出更多的努力。

二、解读小坤的心灵成长历程

之前的故事里讲述的父母或者情绪波动比较大的，或者要求多的，或者严格而苛刻的，这都是父母们爱的不同表达形式而已。哪位家长不希望自己的孩子健康快乐而幸福呢？其实在父母的心目中，孩子永远是孩子，大多数父母都在用自己的方式养育和保护着自己的孩子，但是并不知道有的方式看上去是为孩子考虑，实际上可能会给孩子在应对压力时带来一些伤害，破坏他们的情绪调控力。

有的父母可能是非常平和的，但他们自身却是很焦虑的，会对孩子的保护很多，怕孩子受苦、受累、受委屈而替孩子做很多事情。在这种被过度保护下成长起来的孩子也会产生一些心理上的困惑和不安。因为在父母的过度保护下，孩子那个弱小的自我成长不起来，不仅对外界产生焦虑，而且会对自己非常不自信。

小坤的经历就说明了这一点。在父母的爱护下，在很多人看来小坤是个非常好的孩子，不淘气，而且用功学习，认为其父母很有福气，而小坤却有很多别人无法理解的烦恼。他只是众多为考试而

焦虑的学生们的一个缩影。他努力学习，却总是一次一次地被考试时的焦虑情绪所打败，成绩平平。

抛开小坤的问题不说，虽然爸爸妈妈从来没有直接要求孩子的学习成绩要达到什么程度，但是从小坤的成长经历中可以看出，他已经接收了很多来自父母的信息：成绩很重要！

为什么小坤会接收到这样的信息呢？

1. 过多的爱和关注是一种束缚

小坤出生时由于早产，经历了很大的波折才把生命保住。小坤对此不会有任何记忆，然而对于他的爸爸妈妈来说却是一个非常艰苦的过程，留下了深深的印迹。他们深知这个小生命的来之不易，于是加倍努力地去呵护关心他，生怕在他们的不小心当中会失去什么。

其实，从小坤早产出生以来，在他父母心里已经种下了焦虑不安的种子。在儿子成长的过程中，身体上的疾病不断，也让他们更加紧张。于是，在抚养孩子的过程中，他们已经逐渐地把大部分的注意力转移到了照顾孩子上，用他们的爱和关注将小坤紧紧地包裹住，不敢有任何懈怠。

小坤的爸爸妈妈渐渐地把内心的焦虑不安通过对孩子的过度保护而逐渐释放掉了，然而他们却不知道这种爱的表达给予了儿子过度的保护，其实也在使孩子慢慢地建立起不健康的情绪调节模式，为找不到自我价值而焦虑。

2. 找不到自我

孩子在成长过程中，通过逐渐脱离父母的保护而完成独立的过程，这个过程中最重要的标志就是“自我”意识的逐渐被强化和凸显。而在过度保护下成长起来的孩子往往表现出对父母有较高的依从性，但是他们内心里隐藏着不同程度的焦虑情绪。被过度保护的孩子依赖性强，也容易退缩和害羞，在发展独立性的过程中面临着严重的内心困境。他们无法顺利完成与父母的脱离而内心脆弱，找不到“自我”的价值。

小坤正是在父母的焦虑和过度保护中成长起来的。由于小时候身体的原因，妈妈对孩子也非常不放心，不仅关注孩子的身体，而且学习上也投入很多的精力。就像一个枷锁紧紧地将孩子箍住，不给他独立的空间，也使得小坤的“自我”得不到很好的发展。于是，小坤很迷茫，伴随着身体的成长，他的心智也需要一个成长，然而却找不到了“自我”。他自己的价值通过什么方式才能体现呢？

青春期是孩子“自我”发展比较迅猛的时期，所以从初中开始，生活比较封闭的小坤开始为寻找自我的价值而苦恼、焦虑。那么，他的焦虑为何与学习成绩紧紧地联系在一起呢？

3. 受损的情绪调控力：过度补偿的情绪调节模式使得小坤压力重重

小坤妈妈的焦虑既来自对孩子健康的担忧，又来自对儿子学习和交友的担忧，于是就用过度保护的方式来缓解这种焦虑。而在潜

意识里非常想独立的小坤非常想摆脱妈妈爸爸的这种束缚，然而他的依赖性已经非常强，不但摆脱不掉，而且独立对于他来说是非常矛盾的事情，既渴望又恐惧。

妈妈虽然没有给小坤定下任何考试成绩的分数和名次，但是她通过平时的言论传递给小坤的信息是“学习成绩好才是好孩子”“考上好大学才是好孩子”。妈妈还给小坤树立了学习的榜样，就是表哥表姐，当他们考上比较好的大学之后，这个榜样在小坤的心里就非常深刻了。

被爱 and 关注紧紧包裹起来的小坤没有独立的机会去寻找自我的价值，自尊降低，而且也没有与同伴之间的友谊来疏导他内心的焦虑。小坤渐渐把妈妈的话放在心里，学习好坏是唯一能够体现价值的标准，成绩的高低意味着他是不是一个好学生。于是小坤逐渐地把学习成绩作为检验他是不是一个好孩子的非常重要的标准。

三、沉重的考试心理压力

被父母过度保护的小坤为什么在面对考试时会如此紧张呢？小坤的身体为什么也总会出状况呢？我们来看看小坤在面对考试的状态和其他同学考试时的状态有何不同。

1. 正常的考试状态

对于大多数中学生来说，考试似乎已经成了家常便饭，尽管会有一些紧张和压力，但都是还可以面对而且应付过去的。一般的情况下，面对各种考试，学生们会集中精力带着些许的紧张心情，越是临近考试紧张感就会越有所增加，于是就会抓紧时间去进行与考试相关的复习。当步入考场之后，不会去想太多将来会怎么样，不会恐惧，所以注意力很快投入到考试的状态中来。

那些没有对考试的结果产生太多恐惧的学生，会在一般程度的紧张状态中度过考试前和考试中的时间，不会产生太多的内心痛苦。但是小坤却相反，考试的过程是一种煎熬，因为考试的结果对于他来说意义太大了。

2. 沉重的心理包袱

小坤并不能像其他同学那样带着相对轻松一些的心情去面对考试。“学习成绩好才是好孩子”“考上好大学才是好孩子”，妈妈传递给他的信息在他心里已经成了一条不可改变的标准，压得小坤喘不过气来。当他平时复习的时候，内心里的规则似乎在告诉他，“必须努力，考不好就不是个好孩子”“不努力将来就考不上好大学，你就没有前途了”。这些规则让小坤一刻也不能放松下来，不敢有一丝懈怠，这也给小坤的复习带来了很大的麻烦。

因为他一直带着“我不是好孩子”信念的恐惧去复习和考试，

内心自然比其他同学更加紧张不安，注意力也会不集中，考试成绩自然也不尽如人意。

3. 对考试的恐惧

小坤的心一直紧绷着，体力和精力在透支着，睡眠不足也加重了他的紧张情绪。身体是心情的感受器，当心情愉悦的时候，身体是放松的、舒适的。而像小坤那样紧张的话，身体也会跟着出现各种不适。对于临近考试前的复习，小坤不断地给自己消极的暗示，越怕自己考不好就越恐惧，心脏也就跟着慌起来，手心出汗，就像大祸临头一样。小坤为此非常苦恼，不知怎么会这样，而且在考场上，恐惧和紧张会非常强烈，以至于大脑空白什么也想不起来，手僵硬得无法写字。

所以，小坤在父母的过度保护下找不到自我的价值，过于认同父母的学习成绩决定一个人的品质和未来的观点。渐渐地考试已经成了小坤自我价值的唯一衡量标准，而产生了对考试的强烈恐惧感。在考试前和考试的时候，小坤不断地给自己消极的心理暗示，以至于心情更加紧张和恐惧，心慌、出汗、手抖等身体表现也严重影响了他的考试成绩。

四、小坤的两难抉择

这次谈话让小坤把无法和父母表达的话说了出来，还有在心底积压很久的苦闷情绪。然而，第一次访谈不能完全透彻地解决小坤的苦恼，除了了解他一些情况之外，我教给他一些简单的呼吸和肌肉放松的方法，来应对考试时的紧张焦虑情绪，也让他在涂鸦式绘画中宣泄部分情绪。

然而，这些都是最粗浅的方法，小坤最需要的是改变对自我价值的认识，但是这需要比较长的一段时间。

我和小坤的爸爸妈妈介绍了一下孩子的苦恼和产生的原因，需要进一步的多次辅导。听到这个建议，他们都发愁了。妈妈说：“还有半年就高考了，哪有时间呀，学校的课，还有要补习的课外班……这……好像没有时间呀……”他们三个互相看了看，都摇头，觉得这是很难的选择。

看着他们一家远去的背影，我的心很痛，父母的爱无法放手，孩子该如何长大……

五、家长心理百科

1. 什么是“自我暗示”？

自我暗示，其实也是“自我对话”的意思，就是自己对自己“说”的话，但并非全部都是说出声音来的，而是以思维或者被称作“想法”的形式呈现出来的。而这些想法往往来得快走得也快，就犹如闪电一样在心里划过，一般不会被察觉到，有时需要在有经验的心理学家的帮助下才能被察觉到。

这些自我对话有的是积极的，可以起到自我鼓励和支持的作用，比如在考试复习的时候心里会想“这次考试的题目我都复习到了”，考试的时候会想“考试的题目大多数我都会做”。在这样的自我对话下，孩子的心情会平静而乐观，这就是积极的自我对话。

但是有些自我对话却是消极的，只不过他本人不会察觉得到，因为已经是非常自动地冒出来的念头。然而，长期消极的自我对话会使人自信心遭受到打击。比如，在面对考试的时候，心里对自己说“完了，我什么都不会了”；当老师提问的时候，会想“这个问题太难了，我肯定回答不了”。

不论是积极的还是消极的自我暗示，都和一个人小时候的成长过程中重要的养育者或者教导者的态度有关系，往往他们的一些评论性的话语会对孩子的内心产生非常大的影响。这些话语被孩子的

信息加工系统接收，会变成孩子自我对话的一部分，也就形成了自我暗示系统，当有外界压力的时候就会发挥作用。

2. 什么是“焦虑情绪”？

焦虑情绪是对未来还没有发生的事情的担忧，也就是对糟糕结果的一种猜测，继而非常相信这种猜测。

焦虑情绪是一种令人不太舒服的情绪，往往不会很强烈，体会到的是烦躁或者不安。在焦虑情绪出现的时候，身体上也会有相应的反应，比如心慌、出汗、脸红或者身体紧张等。

引起焦虑情绪的核心想法就是“可能会有糟糕的结果发生”，但是它不容易被察觉到。“糟糕的结果”和所处的情境有关系，比如像小坤在面对“考场”这个情境的时候，他想“我可能会考不好”，他的焦虑情绪随之而来了；当小哲面对“开会讲话”的情境时，他想“我肯定会讲得非常不好”“领导们肯定会非常不满意”，此时他的心情开始紧张，身体上也会出现反应。

当人的心理压力增大的时候，这些焦虑就会增大，感受会更加明显。在大量焦虑情绪的影响下，也会随之产生更加糟糕的预测，陷入恶性循环中，没有得到良好的调节就会产生心理上的疾患，如焦虑症。

六、家长提问

1. 家长该如何帮助孩子度过考试前的焦虑期？

孩子考试之前往往会有紧张焦虑的情绪，会有一些不舒适的表现。尤其是在高考之前，很多孩子的表现会比较突出。有的孩子会表现出躯体化的症状，比如说闹肚子、头痛、心慌等。也有的孩子会表现出对考试的不屑，但其实是对考试恐惧的一种回避的表现。

面对孩子的种种表现，家长不要和孩子一起着急，或者不停地念叨要好好复习之类的话，也尽量不要指责孩子平时不好好学习，临阵抱佛脚。家长的表现会给孩子造成不小的压力，加重他的心理负担，也可能会严重影响考试发挥。家长需要保持心态平和，和孩子聊一些与学习无关的事情，尽量让孩子感觉到父母对考试是保持一颗平常心的。

2. 如何避免过度保护孩子？

家长对孩子的过度保护，会对孩子的独立性和自律性设立非常大的障碍，让他们对自己的能力经常性地否定。

避免过度保护，父母就要从很多方面进行鼓励，因为鼓励对于孩子的心灵成长和独立意识是不可或缺的。孩子在独立的过程中获得自我肯定，将会在遇到困难的时候给予自己积极的暗示，那么他

们将会表现得比较自信。

孩子到了学龄期后，家长就要有意识地逐渐放手，鼓励孩子独立做一些事情，包括自己做决定。

比如，在生活中的独立性，家长可以逐渐地把孩子自己房间整理的责任交给他们自己，让他们收拾自己的房间，打扫卫生，自己整理衣服和收拾书桌等。

还要教会孩子认识时间，提高他们的时间意识，包括做作业、玩等需要花费的时间，尝试让孩子自己决定如何去安排。

在鼓励孩子的同时，可以多尝试抛给孩子一些问题，如“你觉得怎么样？”“你的计划是什么？”，这样孩子可以有自己独立思考的机会，也会让他们觉得自己可以掌控一些事情，增强信心。

七、写给家长的话

父母不要过度保护孩子，而是让孩子在一定的安全范围内通过自己的尝试去学会保护和完善自己的技能。像小坤的父母那样，生活中的什么事情都帮着他做，始终把儿子当成长不大的小孩儿，那么就会使孩子产生大量的焦虑情绪，为生活、学习和将来而忧虑，这也是不自信的表现。

所以，父母在一定程度上要放手，让他们自己计划时间，收拾自己的学具，自己对吃饭的事情负责，而不是大人跟在后面帮他收拾，为他着急时间，甚至为他的吃饭而操心。

八、家长自我成长思考题

1. 在从小到大的成长过程中，有哪些事情是我们不喜欢做而又不得不做的？
2. 在迫不得已做这些事情的时候，你都感受到了什么样的情绪？
3. 这些事情你不喜欢为什么还要去做？如果不做会有怎样的结果？
4. 如果孩子拒绝按照你的指令去做事情，你会感受到什么？
5. 你能意识到自己什么时候是在对孩子唠叨吗？
6. 写下你对孩子的所有担忧……

九、科学链接

考试焦虑是指过度恐惧和担心正式考试的场合，尤其在与学习有关的领域，是一系列现象学的、躯体的、行为的反应，伴随着过高估计情境中可能的负性结果或失败的预期。

考试焦虑对大学生的功能损害率为 20% ~ 35%，严重的还会损害考试成绩。考试焦虑是焦虑症的一种特殊类型，在一定的应试情景刺激下，以担忧为基本特征，受个体认知评价能力、人格等其他身心因素制约，考试者会采取防御或逃避的行为方式，从而产生负性情绪性反应。

考试焦虑者在考试情境下，思维集中在：将我的表现与同学相比，考虑会失败，对表现的不自信，对考试结果的过度担忧，感到对不起父母，感到考试准备不足和丧失自我价值。

对考试焦虑者的测量除了填写心理测试问卷外，还包括考试焦虑的行为成分的测量，包括脉搏、心率、呼吸率、皮肤电阻水平。跟踪措施包括确定皮质类固醇水平、肾上腺水平和游离脂肪酸。考试表现的测量包括考试分数、每学期的平均分数、应激相关刺激材料回忆的潜伏期和错误率。隐蔽的特殊行为观察可以反映考试情境下的状态（出汗，过多的身体活动，咬铅笔尖或笔，手心出汗，不安烦躁，身体乱动，考试时不适当地大笑）。

M o o d s

结 后 语

我们不可能成为完美的父母，也不能培养出完美的孩子，但是我们可以努力让孩子成为快乐的人。

读完了前面八个故事，你可以体会一个人幼年的家庭氛围是多么重要。家庭，不仅要负责使孩子身体上的成长，而且不能忽略孩子心灵上的成长。父母的性格和气质，以及父母之间的情感互动和表达模式，都会在孩子幼小的心灵上留下痕迹，逐渐转化为自己的情绪调节模式。除了智力的差别之外，一个人是否幸福，很大程度上取决于他与其他人之间关系的和谐程度，就是所谓的人际关系。

人际关系不仅指与朋友、同学、同事之间的关系，而且包括与父亲、母亲、兄弟姐妹之间的关系，还包括与爱人、孩子及其他亲人之间的关系。维持和谐的人际关系，就需要与人相处的时候有着良好的自我情绪调节能力、合理的情绪表达方式和能力。

这些能力的养成很大程度上来自原生家庭。很多家长往往非常注重孩子智力的发展和培养，而忽略孩子在情绪和情感上的需要。在养育孩子的过程中，如果忽视孩子情绪发展的规律，就很有可能导致孩子情绪压抑或者失控，缺乏自我情绪调控的能力，甚至在面对各种压力的时候就会出现很多情绪上的不良反应，比如过度焦虑

和恐惧、情绪压抑消沉，或者容易愤怒，甚至去攻击别人。

因此，父母需要不断反思自己的教养方式是否得当，亲子之间的沟通是否顺畅，怎样培养孩子人际沟通和情感交流的能力。

一、养育方式与情绪调节模式

如果家庭氛围不和谐，过度争吵或者过度安静，家庭成员之间没有情感交流，就容易形成孩子的自我情绪或情感调节能力相对较低。这往往会出现两种可能的结果：要么对情绪抑制，要么过度控制，要么情绪失控。情绪调节能力的缺乏是造成孩子成年后心理压力过大的重要原因之一。

二、父母的养育类型与孩子的情绪调控模式

1. 压制型父母造就孩子逃避和对抗的情绪调节模式

压制型的父母容易让年幼的孩子感受到恐惧，成年后会表现出一定程度的对权威角色（如父母、老师、领导等）的恐惧和焦虑情绪，还会存在潜在的拒绝和反抗的行为。

在这种家庭中成长起来的孩子表面上很服从权威，但是容易形

成情感上的压制。这样的情绪调节模式可能会在遇到压力的时候，或者采取逃避的方式，或者采取对抗方式，比如用过度节食减轻体重来反抗家长的控制。

2. 忽视型父母造就孤独而渴望关注的孩子

有的父母处理不好自己混乱的情绪，更无暇顾及孩子的感受和情感需求，忽视孩子的表现。在这种环境中成长起来的孩子内心很孤独，但是会建立起隐藏孤独和压抑恐惧的情绪调节模式。他们过分在意别人的负面评价，害怕别人不接纳自己，内心深处害怕被抛弃。

因此，他们会想方设法做出很多能够引起别人关注的事情，压抑和隐藏自己的恐惧和孤独感，甚至有可能会通过伤害自己的方式而实现自己潜意识里的渴望。

3. 过度保护型父母造就依赖而失去自我的孩子

由于各种原因，有些父母担心孩子会受到伤害而紧紧地保护着，使得孩子丧失了很多适应学校和社会的能力，非常依赖于父母的照顾。在父母的过度保护下，孩子会表现得非常顺从，但是这些孩子倾向于表现出较高的依从性。他们严格地遵守家庭中的规则，伴随着一定程度的焦虑，在自我成长的过程中容易受挫。

他们表现出服从、依赖、逃避社会适应等特征，可能会因为无法适应社会而退缩，反过来又会受到父母的不认可和不接纳。也有的孩子会自发地从某些方面来寻找自我的价值，渴望得到认可和接纳，比如优异的成绩、考取名牌大学等方式。

4. 专制而神经质的父母养育焦虑的孩子

有的父母具有焦虑敏感的个性，却对孩子的选择过于专制，用他们认为好的方式替孩子去做选择。在这样的家庭氛围长大的孩子，可能会比父母更加焦虑。

他们受到家庭中的焦虑情绪所影响，变得胆小而失去探索和反抗的能力。他们性格里也有很多焦虑的情绪，但是不会用适当的方式去表达自己的这种情绪，却经常还会有人际交往和社会适应能力差的问题。他们可能很害羞，很挑剔。

三、家庭情绪氛围的几个关注点

家庭是孩子的第一个课堂，父母是孩子的第一任老师，因此家庭对孩子的性格和情绪调控能力的形成意义重大。家庭情绪氛围可能会通过以下几种方式影响孩子。

1. 一个家庭的主要成员是父母与孩子。父母的主要情绪状态和情绪表达方式构成了家庭主要的情绪氛围，比如轻松、愉快、民主

的，平静而压抑的，吵闹而挑剔的。不同的家庭氛围对孩子会产生不同的影响，而孩子所接受的情绪信息也有来自父母与孩子的互动和交流方式的。

2. 父母对于具体事件的情绪反应，可能直接被孩子所效仿。比如玲玲的母亲暴躁而挑剔的情绪表达方式，直接被孩子所吸收内化，从而使得她对亲人也是这种情绪表达方式。

3. 有的家庭中，父母的情绪表达不是很强烈，但是父亲或者母亲经常会表达出对事情的担忧，或者敏感不自信，都会对孩子产生潜移默化的影响。比如大志的母亲悄悄地把自己的焦虑不安传递给了孩子，而使得大志对自己的身体健康非常容易担忧，害怕患上疾病。

4. 有的孩子的情绪表达方式是在与父母的互动中逐渐获得的。比如李壮由于害怕不被强势的父亲认可而过度压抑自己的各种情感；晓琳是为了反抗母亲的过度限制而拼命节食减肥。因此，父母与孩子之间的互动方式和情绪表达方式也会对孩子产生影响。

四、有利于孩子成长的父母类型

1. 激励型的父母

经常对孩子的行为给予鼓励的父母，会给孩子创造更多的自我探索和自我肯定的心理空间。在父母的激励下长大的孩子能够较好地适应社会、工作和人际关系。他们常常是团体中的活跃者，尽管

也会产生内心冲突和烦恼，也可能产生害羞情绪，但是在长者、同伴等的激励同样可以继续健康成长。这样的孩子具有较高的责任感、领导力和道德心。

2. 民主型的父母

这样的父母往往会给孩子较多的选择和做决定的机会。民主并不意味着完全放手，对孩子一些不适当的或者有危害和危险的选择应加以阻止和指导。民主型的父母养育出的孩子一般是比较活泼的、自信的，不恐惧社会交往。在同伴中会显得比较进取，往往具有创造性和很强的独立性。他们具有责任感，当认为一件事情非常重要的时候，他们会以此为目标而努力。

3. 善于沟通的父母

这样的父母经常与孩子聊天，会更多地倾听孩子的话，用心去感受孩子所经历的事情，而不过多地去评判孩子的对和错。善于沟通的父母养育出的孩子不恐惧表达，会敞开心扉与父母交流，将自己的困惑和烦恼讲给父母听，父母会给予一定的建议和指导。这样的教养方式会使孩子善于用语言与别人沟通，容易建立起良好的人际关系。

4. 引导孩子解决问题的父母

当孩子遇到问题的时候，有的父母不是直接地去替孩子做事情，而是先与孩子一起分析问题产生的原因，以及可能的解决办法有哪些。

他们鼓励孩子去思考解决问题的方法，而不是直接告诉孩子该怎么去做。这样的父母养育的孩子往往习惯于独立思考问题，而且遇到困难或者烦恼的时候，会积极地采取措施去解决，而不是回避或者退缩。

五、送给父母们的几点建议

1. 营造愉快的家庭氛围

父母们要多注意为孩子营造温暖而轻松愉快的环境。这样的环境并不意味着过多的话语，比如唠叨、催促、指责等，而是家长能够心平气和地与孩子聊天、谈心。

孩子在过于沉默的环境中会感觉到不适和不安，没有父母正确的引导，孩子就没办法排解心中的负面情绪。家长可以和孩子看他们所喜欢的电视节目，聊他们正在看的书籍，看着他们玩游戏……这些陪伴活动都可以成为和孩子交谈的话题，孩子可以从中体会到父母对他们的关注，消除“代沟”带来的亲子沟通障碍。

2. 鼓励孩子把烦恼说出来

不要让孩子把烦恼憋在心里，否则会形成对情感自我封闭的模式。家长在陪伴孩子的时候，尽量多和孩子说话。言语上的沟通可以增进亲子关系，孩子是能体会到温暖和关爱的。家长也要尝试将自己对某事的看法、观点及其所导致的心情和孩子聊一聊，但

不是强制孩子听从自己的观点。这样，家长在孩子心目中就可以发挥“榜样”的作用，孩子也会在无意中模仿父母的样子来表达观点和感受。通过亲子之间的愉快交流和沟通，孩子的情绪调节模式就不会像晓曼那样过度压抑，而是能够自我表达，也可以起到自我疏导的作用。

3. 调控好自身的情绪

在家庭中，父母的暴躁脾气对孩子大致会造成两种类型的影响，要么像父亲或者母亲一样暴躁，要么屈服于家长的强势而憋在心底，但是可能会慢慢地以其他形式表现出来。

所以，父母一定要在孩子面前调整好自己的情绪，不要被情绪左右。孩子是弱者，容易成为父母暴躁脾气的“出气筒”。尽管有的家长可能不这么认为，但有时确是这样。家长在养育孩子的过程中，尽量减少无缘无故地冲着孩子发脾气。

4. 采取民主沟通的方式

家长和孩子多说话、多交流沟通是件非常必要的事情。像朋友一样和孩子坐在一起，聊着学校里、朋友同学之间发生的好玩的也可以是不快乐的事情。孩子在和家长的分享中，既能感受到父母传递的浓浓的父爱和母爱，获得安全感，又会在无意中学习到相对健康的与其他人沟通的方法。

家庭中的民主不意味着家长完全按照孩子的意思去做，或者要完全认同孩子的观点。而是对明显不正确的想法采用适当的言语与孩子沟通，讲清楚自己的观点，如果那么做的好处和坏处分别是什么。当然家长也不要失去在孩子面前的权威感，积极地倾听和恰当的表扬与鼓励是民主沟通方式中必不可少的。

5. 鼓励孩子表达自己的思想

因此，当孩子提出和家长不一样的观点，或者对家长的一些要求持有拒绝的态度时，家长不要苦恼和气愤，应该为孩子鼓掌和高兴。尽管孩子们的有些观念是不对的，或者可笑的，但他们已经可以独立思考了，有自己的思想了。能和自己的孩子进行思想的交流是件多么幸福的事情呀！经过交流之后，家长可以让孩子在一定安全或者合适的范围内按照自己的想法或者意愿尝试去做，然后和孩子一起讨论结果如何。这样孩子心灵和情感上的成长才会是健康的，而不是压抑的。国外的研究表明，父母的宽容和理解等情感支持可以消除孩子焦虑等情绪问题；而父母采用严厉惩罚、过分干涉或者过度保护等方式，都会使亲子之间得不到有效的沟通，尤其是情感的沟通。孩子情感上不够独立，得不到足够的发展，容易导致心理问题，如考试焦虑、抑郁等。

6. 学会倾听孩子的声音

父母的倾听不论是面对年纪小的孩子，还是青春期的孩子都是非常必要的。其实，父母的观点也不一定完全是对的，即使是孩子做了错事也要听孩子讲完再发表自己的观点。父母只有学会去倾听孩子的心声，才能更好地架起与孩子之间沟通的桥梁。

家长切记，以下的谈话方式会伤害孩子的自尊：不理睬孩子的言论，粗暴地打断孩子的话并下结论；父母以怀疑的语气去询问孩子太多的问题。这些形式的谈话会让孩子的自尊下降，也会导致孩子青春期时拒绝与父母沟通。

7. 鼓励孩子与同伴的交往

孩子之间的友谊是他们步入社会的重要资源，它能减少孩子对交往和沟通所产生的焦虑和恐惧。当有麻烦和压力时，有良好的同伴关系就会使孩子感觉更有支持和力量，而不容易感觉到孤独，情绪问题也比较少。有朋友缘的孩子更可能会取得优异的学业成绩，更加热心和帮助别人，这样又使他们获得更多更深的友谊。

父母帮助孩子建立友谊的方法：（1）为孩子及其同伴提供更多的一起游戏或者玩耍的机会；（2）让孩子与伙伴通过相互配合完成任务的方法促进相互沟通；（3）让害羞的孩子与年幼一点的或活泼一点的孩子共同游戏；（4）严肃对待孩子之间的友谊和问题；（5）帮助孩子记住新认识的朋友的名字。

8. 让孩子学会接受不完美

父母最重要的任务就是要教会孩子各种生存的技能 and 应对各种人际交往的技能。家庭也是一个社会，在这里有时候也需要一些不完美的教育方法，比如让孩子面对被忽视、父母争吵、被强制做事情和学会自己控制看电视的时间等。通过这些不完美的方式，也有机会教给孩子学会如何面对人生当中的各种不完美，去管理自己。

开发孩子的潜能离不开良好的心理素质的培养，心理素质中自我情绪管理的能力是关键。各项潜能的发现和挖掘，需要在相对积极的情绪状态下才能够得以实现。因此，在家庭教育中，激发孩子的积极情绪是必要的。然而，也需要注意的是，凡事都有两面性，过犹不及。孩子在生活和学习中体验到各种消极的情绪是必然的，也是他们成长的必经之路。家长要把握好尺度，比如激发和赏识孩子要有针对性，而不能一味盲目地赞赏，否则孩子的人格也会变得脆弱和自恋，不能接受批评。

我们不可能成为完美的父母，也不能培养出完美的孩子，但是我们可以努力让孩子成为快乐的人。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

情绪密码：揭示儿童情绪的力量 / 韩海英著. —北京：电子工业出版社，2016.1
ISBN 978-7-121-27660-6

I. ①情… II. ①韩… III. ①情绪—自我控制—儿童教育—家庭教育
IV. ①B842.6②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 283265 号

策划编辑：刘声峰（itsbest@phei.com.cn）

责任编辑：刘声峰 潘 娅 文字编辑：白俊红

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1 000 1/16 印张：16.75 字数：194 千字

版 次：2016 年 1 月第 1 版

印 次：2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价：49.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlt@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。